ముగిసిన బదిలీల కౌన్సెలింగ్

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం సిటీ

జిల్లాలోని ఎనిమిది అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు చెందిన గ్రామ సచివాలయాల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్లకు సోమవారం బదిలీల కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు. ఈ కౌన్సెలింగ్‌ను శ్రీకాకుళం అంబేద్కర్ ఆడిటోరియంలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డీడీ మధుసూదన్ పర్యవేక్షణలో నిబంధనల మేరకు సజావుగా నిర్వహించారు. ఐదేళ్లు పూర్తి చేసిన ఉద్యోగులకు బదిలీ అవకాశం కల్పించగా, మొదట వికలాంగులకు, స్పౌజ్ కేటగిరీకి చెందినవారికి కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు. అభ్యర్థుల నుంచి ఇప్పటికే తీసుకున్న ఆప్షన్లు, ఖాళీల ఆధారంగా సీనియారిటీ పద్ధతిలో ఎంపికలు చేశారు. మొత్తం 350 మందికి బదిలీల కౌన్సెలింగ్ చేపట్టినట్లు డీడీ తెలిపారు.

పారదర్శకతకు పాతర

సచివాలయ ఉద్యోగుల బదిలీల్లో అధికారులు పారదర్శకతకు పాతర వేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రుల సిఫార్సు లేఖలకే ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఉద్యోగులకు కోరుకున్న చోటుకు బదిలీ చేశారు. రికమెండేషన్ లెటర్లు తీసుకొచ్చిన వారు ముందు సమర్పించాలని, అవి లేని వారు మూడు మండలాలు ఆప్షన్లు ఇచ్చి వెళ్లిపోవాలంటూ వ్యవసాయశాఖ అధికారులు కౌన్సెలింగ్‌కు వచ్చిన ఉద్యోగులనుద్దేశించి పిలవడం సిఫార్సులకు పరాకాష్టగా నిలిచింది. అసంబద్ధ ప్రక్రియలో అధిక రోస్టరు పాయింట్లు ఉన్న అభ్యర్థులకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. మరోవైపు మున్సిపాలిటీలోని సచివాలయ ఉద్యోగులకు బదిలీల కౌన్సెలింగ్ పూర్తయినా సోమవారం ఉత్తర్వులు ఇవ్వకపోవడంతో, ఉద్యోగులు తీవ్ర అయోమయానికి లోనయ్యారు.

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

జిల్లాలో 732 గ్రామ, వార్డు సచివాలయాలు ఉన్నాయి. వీటిలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 657, అర్బన్ ప్రాంతాల్లో 75 సచివాలయాలు ఉన్నాయి. వీటిని 380 క్లస్టర్లుగా విభజించారు. వీటిలో మొత్తం 6,420 మంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు. జనాభా 2500 లోపు ఉంటే ఎ-కేటగిరి, 2501 నుంచి 3,500 మంది ఉంటే బి-కేటగిరిగా విభజించారు. అదేవిధంగా 3,501 మంది పైన ఉంటే సి-కేటగిరిగా నిర్ణయించారు. జిల్లాలో ఎ-కేటగిరి పరిధిలో 207, బి-కేటగిరి కింద 282, సి-కేటగిరి కింద 243 సచివాలయాలు ఉన్నాయి.

ఎ-కేటగిరిలో ఆరుగురు ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు. వీరిలో సాధారణ అవసరాల విధుల కోసం ఇద్దరు, ప్రత్యేక అవసరాల విధుల కోసం నలుగురు ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్నారు. బి-లో ఏడుగురు ఉండగా, వీరిలో సాధారణ విధుల కోసం ముగ్గురు, ప్రత్యేక విధుల కోసం నలుగురు పనిచేస్తున్నారు.

సి-కేటగిరిలో ఎనిమిది మంది ఉండగా వీరిలో సాధారణ, ప్రత్యేక విధుల కోసం నలుగురేసి చొప్పున విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. వీరిలో ఈ ఏడాది మే 31వ తేదీ నాటికి ఐదేళ్ల సర్వీస్ పూర్తి చేసుకున్న వారితో పాటు ఉద్యోగులు రేషనలైజేషన్ ప్రక్రియ రెండు రోజులుగా సాగుతోంది. బదిలీల ప్రక్రియలో పారదర్శకత లోపించిందన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. తాము ఆప్షన్లు ఇచ్చిన చోటుకు బదిలీ చేస్తారా? లేదా? అని చివరి వరకు ఉద్యోగుల్లో ఉత్కంఠ నెలకొంది.

సిఫార్సులు ఉంటే కోరుకున్న చోటు

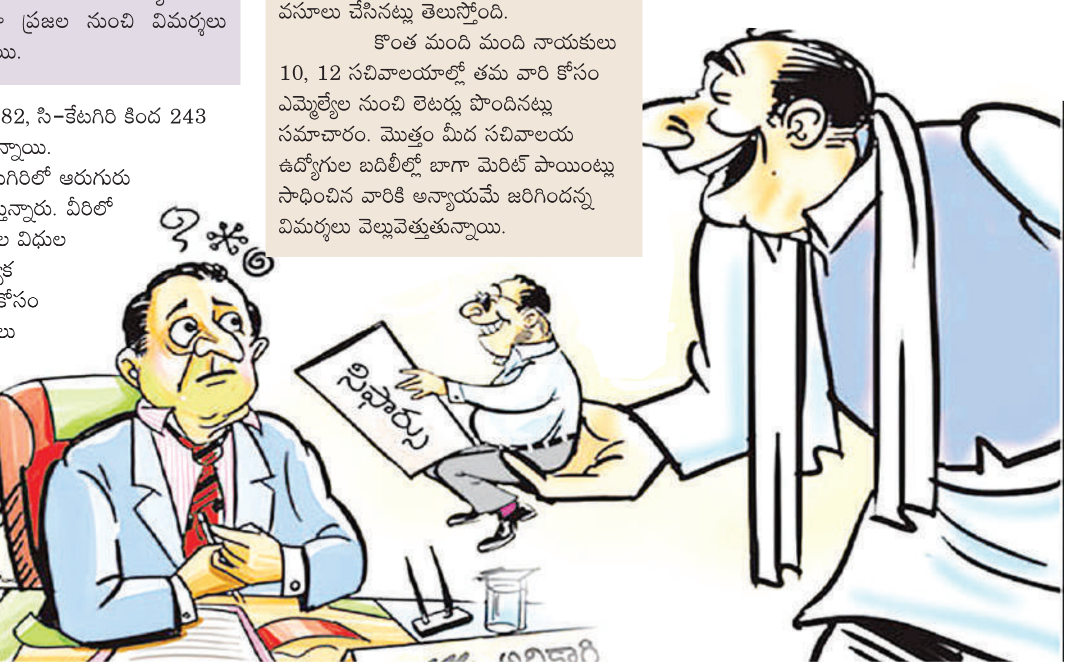
సచివాలయ ఉద్యోగుల ఖాళీ పోస్టుల వివరాలను బహిర్గతం చేయకుండానే అధికారులు బదిలీలు చేపట్టారు. ఎమ్మెల్యేల సిఫార్సు లేఖలు ఇచ్చిన వారికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇచ్చినట్లుగా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బదిలీల ప్రక్రియ జరుగుతోందని ఉద్యోగులు గగ్గోలు పెడుతున్నా, కూటమి నేతలు అవేమీ పట్టించుకోకుండా తమకు నచ్చిన వారికి నచ్చిన చోట, చెప్పిన మాట వినే వారికి బదిలీకి సిఫార్సు లేఖలు ఇస్తున్నారు. గ్రామ, వార్డు స్థాయి నేతలు సైతం ఉద్యోగుల బదిలీల్లో పెత్తనం చెలాయిస్తున్న తీరు పలు విమర్శలకు తావిస్తోంది. ఎన్నడూ లేని విధంగా సచివాలయ ఉద్యోగుల బదిలీల వ్యవహారం సాగుతోందంటూ ప్రజల నుంచి విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

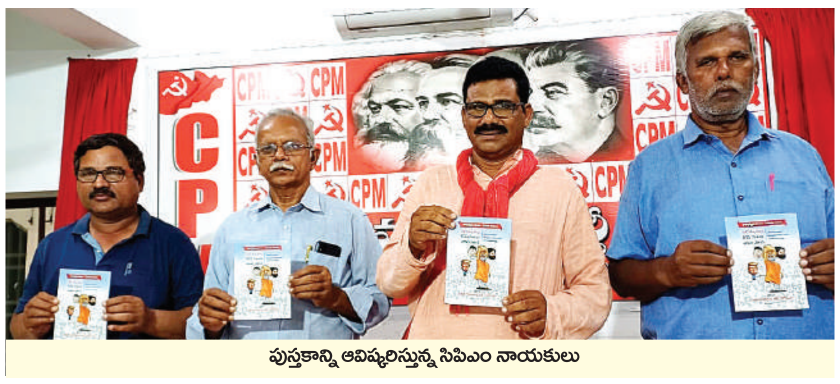
బదిలీలకు వసూళ్ల పర్వం

బదిలీలకు కోసం కొందరు ఉద్యోగులు చోటామోటా నాయకులను ఆశ్రయించారు. ఎమ్మెల్యేలతో చెప్పించడమో, లెటర్ ఇచ్చేలా చూడాలంటూ వేడుకున్నారు. ఇదే అదనుగా కొందరు రూ.50 వేల వరకు వసూలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

కొంత మంది మంది నాయకులు 10, 12 సచివాలయాల్లో తమ వారి కోసం ఎమ్మెల్యేల నుంచి లెటర్లు పొందినట్లు సమాచారం. మొత్తం మీద సచివాలయ ఉద్యోగుల బదిలీల్లో బాగా మెరిట్ పాయింట్లు సాధించిన వారికి అన్యాయమే జరిగిందన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

- మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల లేఖలున్న వారికి కోరుకున్న చోటు
- లెటర్లు ఇప్పిస్తామంటూ చోటామోటా నాయకుల డబ్బుల వసూళ్లు
- అధిక రోస్టర్ పాయింట్లు ఉన్న వారికి అన్యాయం





పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న సిపిఎం నాయకులు

కార్పొరేట్లకు వరాలు.. ప్రజలపై భారాలు

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి గోవిందరావు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం సిటీ

టిడిపి కూటమి ఏడాది పాలన 'కార్పొరేట్లకు వరాలు - ప్రజలపై భారాలు'గా ఉందని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి డి. గోవిందరావు, కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు బి.కృష్ణమూర్తి అన్నారు. స్థానిక సిపిఎం కార్యాలయంలో 'దారి తప్పుతున్న టిడిపి కూటమి ఏడాది పాలన' అనే సోమవారం పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ టిడిపి కూటమి ప్రభుత్వం ఏడాది పాలన తల కిందులుగా ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు, వాగ్దానాలు మాటలే మిగిలాయని, కార్పొరేట్లకు కారుచౌకగా భూములు కట్టబెడుతున్నారని అన్నారు. వారి పనులు వేగమవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. సూపర్-6 సహా హామీలు వైఫల్యం, విద్యుత్, పన్నుల భారాలు, గిట్టుబాటు ధర లేకపోవడం కనీస వేతనాలు అమలు కాకపోవడం, ప్రజల్లో అసంతృప్తి పెరుగుతుందని అన్నారు. జిల్లాలో ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చిన వాగ్దానాలు ఏ ఒక్కటీ అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. పెండింగ్ ప్రాజెక్టులకు నిధులు కేటాయించలేదని, జీడికి గిట్టుబాటు ధర ఇచ్చి బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తామన్న వాగ్దానం అమలు చేయలేదని అన్నారు. జిల్లాలో ఐటిడిఎ ఏర్పాటు చేస్తామన్న హామీ ఇప్పటికీ నెరవేరలేదన్నారు. శ్రీకాకుళంలోని కోడిరామ్మూర్తి స్టేడియం పనులు ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే ఉందని తెలిపారు. వంశధార నిర్వాసితులకు ఇస్తామన్న స్పెషల్ ప్యాకేజ్ అమలు చేయాలన్నారు. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో అధమ స్థానంలో ఉన్న ప్రభుత్వం ప్రజలపైన భారాలు వేయడంలో ప్రథమ స్థానంలో ఉందని వారు విమర్శించారు. స్మార్ట్ మీటర్లతో సామాన్యులకు లక్షల్లో బిల్లులు వస్తున్నాయని అన్నారు. నగరాల్లో ఇళ్లు, షాపులు, ఖాళీ స్థలాలకు విలువ ఆధారిత ఆస్తి పన్ను భారీగా పెంచిందని అన్నారు. టిడిపి ప్రతిపక్షంలో ఉండగా స్మార్ట్ మీటర్లను పగలగొట్టాలని చెప్పడంతో పాటు స్మార్ట్ మీటర్లకు వ్యతిరేకంగా కోర్టులో కేసు వేశారని, ఇప్పుడు అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత టిడిపి స్మార్ట్ మీటర్లు బిగిస్తోందని దుయ్యబట్టారు. స్మార్ట్ మీటర్లు ప్రజలు వ్యతిరేకించాలని పిలుపునిచ్చారు. నగర కార్పొరేషన్ కార్యాలయం, పెద్ద మార్కెట్, బాపూజీ కళామందిర్, నగరంలోని ఐదు పార్కులు, జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయం తదితర ప్రభుత్వ ఆస్తులు ప్రయివేటీకరణ ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు కోనారి మోహనరావు, పి.తేజేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎక్కువ కేసులు రాజీ చేయాలి

మాట్లాడుతున్న జిల్లా జడ్జి జునైద్ అహ్మద్ మౌలానా

శ్రీకాకుళం: ఈనెల ఐదో తేదీన నిర్వహించే జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు ఎక్కువ ప్రమాదాల కేసులను రాజీ చేయాలని జిల్లా న్యాయసేవాధికారి సంస్థ చైర్మన్, జిల్లా జడ్జి జునైద్ అహ్మద్ మౌలానా సూచించారు. స్థానిక జిల్లా కోర్టు భవనంలో ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ ప్రతినిధులు, న్యాయవాదులతో సోమవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రజలకు న్యాయం చేకూర్చే విధంగా న్యాయవాదులు, ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు వ్యవహరించాలన్నారు. సమావేశంలో ఒకటో అదనపు జిల్లా జడ్జి పి.భాస్కరరావు, మూడో అదనపు జిల్లా జడ్జి వివేక్ ఆనంద్ శ్రీనివాస్, నాలుగో అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎస్.ఎం ఫణికుమార్, ప్రిన్సిపల్ సీనియర్ సివిల్ జడ్జి ఎం.శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు.

సమ్మెను విజయవంతం చేయాలి

పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్న నాయకులు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం సిటీ

లేబర్ కోడ్లు రద్దు చేయాలని, నూతన మార్కెట్ చట్టాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని తదితర డిమాండ్లతో ఈ నెల 9న నిర్వహించనున్న జాతీయ సమ్మెను విజయవంతం చేయాలని ఎపి రైతు సంఘ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పి.చంద్రరావు, కె.మోహనరావు, కౌలు రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు వెలమల రమణ, పోలాకి ప్రసాదరావు డిమాండ్ చేశాయి. సోమవారం స్థానిక సుందరయ్య భవనంలో రైతు, కౌలు రైతు సంఘాల ఉమ్మడి సమావేశం సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సమ్మె పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ స్వామినాథన్ కమిటీ సిఫార్సుల ప్రకారం పంటల మద్దతు ధరల గ్యారెంటీకి చట్టం చేయాలన్నారు. రైతుల, వ్యవసాయ కార్మికుల, కౌలు రైతుల రుణాలు రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కౌలు రైతుల రక్షణకు సమగ్ర చట్టం చేయాలని, రైతు సహాయా నిధి రూ.20 వేలు వెంటనే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు. సుప్రీం కోర్టు ఆదేశం మేరకు కార్మికుల కనీస వేతనం రూ.26 వేలు ఇవ్వాలన్నారు. కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి, లేబర్ కోడ్‌లను అమలు వల్ల కార్మికుల ప్రయోజనాలకు తీవ్ర విఘాతం కలుగుతుందని అన్నారు. వెట్టి చాకిరీకి, బానిస విధానానికి కార్మిక లోకం బలైపోతారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కార్మికులు చావో, రేవో తేల్చుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందన్నారు. దేశ వ్యాప్త సమ్మె భారత ప్రభుత్వానికి ఒక కనువిప్పు కలిగేలా నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇండో అమెరికన్ ఫ్రీ ట్రేడ్ అగ్రిమెంట్ను తిరస్కరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా 2 వందల రోజులు పని కల్పించాలన్నారు. రోజువారి కూలీ రూ. 600కు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యుత్ స్మార్ట్ మీటర్లు ఉపసంహరించాలన్నారు. సెకీ, యాక్సిస్ విద్యుత్ ఒప్పందాన్ని రద్దు చేయాలన్నారు. నూతన మార్కెట్ పాలసీని రద్దు చేయకపోతే రైతాంగం తీవ్రంగా నష్టపోతారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గిరిజనుల భూ సమస్యలను పరిష్కరించాలని, వృత్తిదారుల హక్కులు కాపాడాలని డిమాండ్ చేశారు. ధాన్యం, జీడి, కొబ్బరి, మొక్కజొన్న, శనగ, మినుములు తదితర పంటల ఉత్పత్తులకు కనీస మద్దతు ధర ప్రకటించి, ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయలన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా సమ్మెను పురస్కరించుకొని గ్రామ, మండల, డివిజన్ కేంద్రాల్లో నిర్వహించిన నిరసన ప్రదర్శనల్లో రైతులంతా పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు.

వినతులకు పరిష్కారం చూపాలి

కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్

వినతులను స్వీకరిస్తున్న కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్

ప్రజాశక్తి- పలాస

ప్రజల నుంచి అందిన వినతులకు క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపట్టి నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్ అధికారులను ఆదేశించారు. పలాస తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో ప్రజల నుంచి వినతులను కలెక్టర్, జెసి ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్, జెడ్‌పి సిఇఒ ఎల్.ఎల్.శ్రీధర్‌రాజా, డిఆర్‌డిఎ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ కిరణ్ కుమార్‌లు స్వీకరించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 110 అర్జీలు అందాయి. డివిజన్‌లోని పలు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలు భూ సమస్యలు, మ్యుటేషన్లు, రీ సర్వే సరిచేయాలని, సామాజిక పింఛన్లు మంజూరు చేయాలని అర్జీలు అందజేశారు. ఉద్దాన ప్రాంతంలో జీవనాధారమైన జీడి పంట పై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారని, జీడి పంటకు మద్దతు ధర కల్పించి జీడి పిక్కలను ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయాలని ఎపి జీడి రైతు సంఘం జిల్లా కన్వీనర్ తెప్పల అజయ్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. జీడి పిక్కల 80 కేజీల బస్తా రూ.16 వేలు కొనుగోలు చేయాలని కోరారు. ఈయనతో పాటు కె.రమేష్, వి.సాంబమూర్తి, ఎం.రాఘవరావు, ఎ.దానేష్, బి.ప్రసాదరావు, పి.రాజు, కె.కామేశ్వరరావు, జత్తు రాజారావు, యు.ఢిల్లేశ్వరరావు, సిహెచ్.భాస్కరరావు ఉన్నారు. పలాసలో రైతుబజార్ లేక రైతులు, వ్యాపారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, తక్షణమే రైతుబజార్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. వంశధార నీటిని ఇచ్ఛాపురం వరకు పొడిగించాలని వంశధార జల సాధన కమిటీ అధ్యక్షుడు ఎం.మన్మథరావుతో పాటు సభ్యులు వినతిపత్రం అందజేశారు. రైతాంగ సాధన కమిటీ ఆధ్వర్యాన జీడి పంటకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని తామడ త్రిలోచనరావు, దాసరి శ్రీరాములు, మామిడి మాధవరావు కోరారు. పలాస-కాశీబుగ్గ మున్సిపాలిటీలో గత ప్రభుత్వంలో భూకబ్జాలు విపరీతంగా పెరిగాయని, భూ ఆక్రమణలను పరిశీలించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని ఎపి ట్రేడ్ ప్రమోషన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వజ్జ బాబూరావు, టిడిపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పి.విఠల్‌రావు, బి.నాగరాజు, టంకాల రవిశంకర్ గుప్త కోరారు. అలాగే పలువురు పలు సమస్యల పరిష్కారానికి వినతిపత్రాలను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో డ్వామా ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ సుధాకర్, ఆర్‌డిఒ జి.వెంకటేష్, డిప్యూటీ డిఎంహెచ్‌ఒ కళ్యాణచక్రవర్తి, డివిజన్‌లో తహశీల్దార్లు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ అధికారుల తీరుపై కలెక్టర్ ఆగ్రహం

అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పడంలో ఎందుకు జాప్యం వహిస్తున్నారని కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్ అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక రైల్వే ఇన్స్టిట్యూట్‌లో సోమవారం డివిజన్ పరిధిలో ఉన్న రెవెన్యూ అధికారులతో జెసి ఆయన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ చేయడం లేదా? అని ప్రశ్నించారు. బాధ్యతగా పని చేయకపోతే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. పిజిఆర్ఎస్ ఫిర్యాదులు వచ్చిన వెంటనే పరిష్కరించాలన్నారు. 22ఎ సమస్యలు స్త్రమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఎన్ని గుర్తించారు, ఎన్ని పరిష్కరించాలని చెప్పాలన్నారు.

- డాక్టర్స్ డే సభలో వక్తలు
- 'ప్రజాశక్తి' డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ ఏర్పాటులో వైద్యుల పాత్ర కీలకం

డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరిస్తున్న వైద్యులు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం సిటీ

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజానికి వైద్యుల తోడ్పాటు ఎంతో అవసరమని పలువురు వక్తలు అభిప్రాయపడ్డారు. నగరంలోని యుటిఎఫ్ జిల్లా కార్యాలయంలో 'ప్రజాశక్తి' ఆధ్వర్యాన డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ, వైద్య అవగాహనా సదస్సును సోమవారం నిర్వహించారు. తొలుత ప్రముఖ వైద్యులు బి.సి రాయ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లర్పించారు. ప్రజాశక్తి డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఐఎంఎ) జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ సనపల నరసింహమూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రజలు శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా సమతుల్యత సాధించినప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమన్నారు. విద్యార్థులు, యువతలో ఆరోగ్యకర పోటీ ఉండాలి గానీ ఒత్తిడిని పెంచేలా ఉండకూడదని చెప్పారు. ఒత్తిడి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందన్నారు. పాలకుల విధానాలు మారాలంటే ప్రజల ఆలోచనల్లో మార్పు రావాల్సిన అవసరముందన్నారు.

విద్య, వైద్యంపై దృష్టిసారించాలి

ప్రైవేటు నర్సింగ్ హోమ్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ కె.అమ్మన్నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ వైద్యంపై ప్రజలకు నమ్మకం కలగాలంటే వైద్య, విద్య రెండు అంశాలపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిసారించాలని సూచించారు. విద్యారంగంలో ప్రైవేట్‌కు అవకాశం ఉండకూడదని అభిప్రాయపడ్డారు.

వ్యాయామంతో వ్యాధులకు దూరం

ఐఎంఎ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ గొండు గంగాధరరావు జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులు, కేన్సర్‌కు దారితీసే పరిస్థితులను వివరించారు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తితే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచించారు. ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు ప్రతిరోజూ కొంత సమయం వ్యాయామం చేయడం ద్వారా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చని చెప్పారు.

నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కేన్సర్ ముప్పు

కేన్సర్ వ్యాధి వైద్య నిపుణులు రవీంద్ర నందాన మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో ప్రస్తుతం గుండె జబ్బులు తర్వాత కేన్సర్‌తో ఎక్కువ మంది మృతి చెందుతున్నారని చెప్పారు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే భవిష్యత్‌లో కేన్సర్‌తో మృతి చెందే వారి సంఖ్య పెరగనుందన్నారు. కేన్సర్‌లో 200 రకాలు ఉన్నాయని, వ్యాధి లక్షణాలను ముందే గుర్తిస్తే మృత్యువాత పడకుండా ఉండొచ్చన్నారు.

చిన్నారులపై సీజనల్ వ్యాధుల ప్రభావం

చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణులు యశ్వంత్ మాట్లాడుతూ సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. డయేరియాతో ఒక్కోసారి చిన్నారులకు ప్రాణాపాయం సంభవించవచ్చని తెలిపారు.

వైద్య వృత్తికి ప్రత్యేక స్థానం

ప్రజాశక్తి చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ వై.అచ్యుతరావు మాట్లాడుతూ సోషలిజం అవసరం, సమాజంలో రావాల్సిన మార్పులపై ఆయన మాట్లాడారు. ఆర్థిక అసమానతల్లేని సమాజం అవసరమని, ఆ దిశగా ప్రజాశక్తి తనవంతు కృషి చేస్తోందని చెప్పారు. వైద్యుల సేవలు, వ్యాధుల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచిక ద్వారా ప్రజాశక్తి ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తుందన్నారు. ప్రజాశక్తి శ్రీకాకుళం ఎడిషన్ మేనేజర్ పి.కామినాయుడు మాట్లాడుతూ సమాజంలో వైద్య వృత్తికి, వైద్యులకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. వారిని గౌరవించుకునేందుకే ఏటా డాక్టర్స్ డే కార్యక్రమాన్ని ప్రజాశక్తి నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. అనంతరం ప్రజాశక్తి సిజిఎం అచ్యుతరావు వైద్యులను దుశ్శాలువ, జ్ఞాపికతో ఘనంగా సత్కరించారు. స్టాఫ్ రిపోర్టర్ టి.భీమారావు అధ్యక్షత వహించిన సభకు డెస్క్ ఇన్‌ఛార్జి జి.లక్ష్మణరావు స్వాగతం పలకగా, యాడ్స్ ఇన్‌ఛార్జి టి.బుజ్జిబాబు వందన సమర్పణ చేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాశక్తి ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, నర్సింగ్ విద్యార్థినులు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మా భూములు మాకు ఇప్పించాలి

మంత్రిని కోరిన కొర్లాం అగ్రహారం రైతులు

ప్రజాశక్తి- సోంపేట

మండల పరిధిలోని కొర్లాంఅగ్రహారం వద్ద ఉన్న 250 ఎకరాల భూములు ఏళ్ల తరబడి సాగు చేసుకుంటున్నామని, తమ భూములు తమకు ఇప్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని రైతులు కోరారు. అమరావతిలో వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడును ప్రభుత్వ విప్ బెందాళం అశోక్‌తో సోమవారం వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత వైసిపి ప్రభుత్వ హయాంలో తప్పుడు సర్వేలు, రిజిస్ట్రేషన్ల కారణంగా అగ్రహారం రైతులకు అన్యాయం జరిగిందన్నారు. ఏళ్ల తరబడి వంశపారంపర్యంగా వచ్చిన భూములు, తమవి కావంటూ తప్పుడు పత్రాలు చూపిస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై స్థానిక అధికారులతో పాటు జిల్లా ఉన్నతాధికారులకు దరఖాస్తు చేసుకున్నా ఫలితం లేదన్నారు. మంత్రి కల్పించుకొని అగ్రహారం రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. అనంతరం రాష్ట్ర భూ పరిపాలనశాఖ ప్రధాన కమిషనర్ జయలక్ష్మికి వినతిపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సురాడ చంద్రమోహన్, రత్నాల వెంకటరమణ, రామ్‌బుడ్డి గణపతి, పెద్దింటి సోమేశ్వరరావు, పెద్దింటి లోకనాథం పాల్గొన్నారు.

మంత్రి అచ్చెన్నాయుడుకి వినతిపత్రం అందజేస్తున్న రైతులు

బహిరంగ ప్రకటన

మెసర్స్ **స్టోన్ ప్లస్,** వారికి సర్వే నంబరు: **16/9 (P), 16/10, 16/11 (P), 17/2, 7 to 18, 19A & 24/1 & 2,** రావివలస గ్రామం, టెక్కలి మండలం, శ్రీకాకుళం జిల్లాలో గల, హెక్టార్లు **2.767 కలర్ గ్రానైట్ మైన్‌కు** ఎన్విరాన్‌మెంటు ఇంపాక్ట్ అస్సెస్‌మెంట్ అధారిటీ **(SEIAA)** నుండి ఆర్డర్ నంబరు: **SEIAA/AP/SKLM/MIN/04/2022/4214/188.44&185.25,** తేది: **24-02-2022** మరియు సవరించిన తదుపరి ఆర్డర్ నెంబరు: **SEIAA/AP/SKLM/MIN/04/2022/4214/194.49/191.32,** తేది: **24-08-2022** ద్వారా అనుమతి లభించడమైనది. ఈ అనుమతి ప్రతులు పర్యావరణ, అటవీ మరియు వాతావరణ మార్పు మంత్రిత్వ శాఖ **(MoEF & CC)** వెబ్‌సైట్ నందు లభించును.

మెసర్స్ స్టోన్ ప్లస్ | రావివలస గ్రామం, టెక్కలి మండలం, శ్రీకాకుళం జిల్లా.

బహిరంగ ప్రకటన

మెసర్స్ **స్టోన్ ప్లస్,** వారికి సర్వే నంబరు: **17/P, 21/P, 22/P,** రావివలస గ్రామం, టెక్కలి మండలం, శ్రీకాకుళం జిల్లాలో గల, హెక్టార్లు **5.972 కలర్ గ్రానైట్ మైన్‌కు** ఎన్విరాన్‌మెంటు ఇంపాక్ట్ అస్సెస్‌మెంట్ అధారిటీ **(SEIAA)** నుండి ఆర్డర్ నంబరు: **SEIAA/AP/MIN/SKLM/10/2022/4661/233.01/232.01,** తేది: **25-01-2024** ద్వారా అనుమతి లభించడమైనది. ఈ అనుమతి ప్రతులు పర్యావరణ, అటవీ మరియు వాతావరణ మార్పు మంత్రిత్వ శాఖ **(MoEF & CC)** వెబ్‌సైట్ నందు లభించును.

మెసర్స్ స్టోన్ ప్లస్ | రావివలస గ్రామం, టెక్కలి మండలం, శ్రీకాకుళం జిల్లా.

IN THE HON'BLE COURT OF THE V ADDL. CIVIL JUDGE (JUNIOR DIVISION) AT: VISAKHAPATNAM O.S. 1531/2024

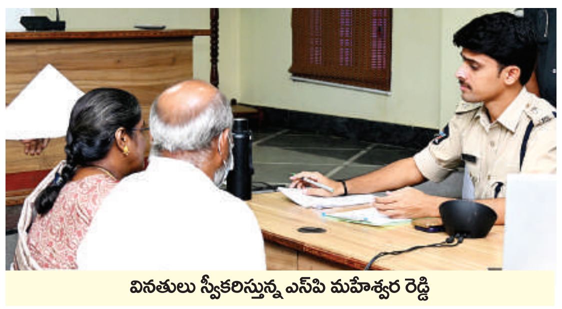
Between:
M/s. Varun Finance, Rep.by its Special Power of Attorney Holder, Kondra Anand ...Plaintiff
And:
Kalingpatnam Rajeswari & another ...Defendants

SUMMONS

To,
D-1: Kalingpatnam Rajeswari, W/o. K. Prasad, aged 42 years, R/at Purushotta Nagar Colony, Narasannapeta, Srikakulam-532421.
D-2: Nagavamsam Arun, S/o. N. Mohana Rao, aged 29 years, R/at Santhapeta Street, Narasannapeta, Srikakulam-532421.

Please take notice that the above named plaintiff has instituted the above suit against both of you for recovery of suit amount and with subsequent interest and costs, other reliefs and the suit stands posted to **09-07-2025** for your appearance. You are hereby summoned to appear before the Hon'ble Court either in person or through duly instructed Advocate on **09-07-2025** at **10:30 A.M** in the above Court to answer all material questions, failing which the matter will be heard and determined in your absence, ex-parte as per law.

(By Order of the Hon'ble Court)
TULALA VENKATESWARA RAO, KURUMUJI KOTESWARA RAO,
Advocates, Visakhapatnam-530002
Cell: 9985747149.



వినతులు స్వీకరిస్తున్న ఎస్‌పి మహేశ్వర రెడ్డి

ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో జాప్యం వద్దు

ఎస్‌పి కె.వి మహేశ్వర రెడ్డి

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్‌లో స్వీకరించే ప్రజా ఫిర్యాదులపై జాప్యం, నిర్లక్ష్యం వహించకుండా త్వరితగతిన ఆయా ఫిర్యాదులపై విచారణ జరిపి అర్జీదారులు సంతృప్తి పొందేలా పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కరించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని ఎస్‌పి కె.వి మహేశ్వర రెడ్డి పోలీసు అధికారులకు ఆదేశించారు. సోమవారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల నమోదు, పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో ఎస్‌పి 63 మంది నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించి, వారితో ముఖాముఖి మాట్లాడి, ఫిర్యాదుదారుల సమస్యలను తెలుసుకొని పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కరిస్తామని భరోసా కల్పించారు. ఫిర్యాదుదారుల అర్జీలు, వారి వివరాలు సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు జూమ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా తక్షణమే సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు తెలియజేసి చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకొని బాధితులకు న్యాయం చేయాలని అదేశించారు. ఆయా ఫిర్యాదులపై తీసుకున్న చర్యలను నిర్ణీత సమయంలో జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి నివేదిక రూపంలో పంపించాలని అధికారులు ఆదేశించారు.

సమ్మె నోటీసును అందజేస్తున్న అంగన్వాడీలు

అంగన్వాడీల సమ్మె నోటీసు అందజేత

ప్రజాశక్తి- ఆమదాలవలస

కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్పొరేట్లకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తూ కార్మికవర్గంపై బానిసత్వాన్ని రుద్దటాన్ని నిరసిస్తూ అంగన్వాడీలు జూనియర్ అసిస్టెంట్ అమర్నాథ్‌కు సోమవారం సమ్మె నోటీసు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడీలు మాట్లాడుతూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ సమయంలో ఆలిండియా ఫెడరేషన్ ఆఫ్ అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ సంఘం పిలుపు నిచ్చిందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి నాలుగు లేబర్ కోడ్‌లను తీసుకువచ్చిందని, వాటిని రద్దు చేయాలని కోరుతూ కేంద్ర కార్మిక సంఘాలు, స్వతంత్ర ఫెడరేషన్లు జూలై 9న దేశవ్యాప్త సమ్మె చేయాలని నిర్ణయించాయని దానికి మద్దతు తెలుపుతున్నట్లు అంగన్వాడీలు తెలిపారు. అంగన్వాడీలను ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించి ఐసిడిఎస్ బడ్జెట్ పెంచాలని, కనీస వేతనం రూ.26 వేలు ఇవ్వాలని, గ్రాట్యూటీ జిఒ నంబర్ 8 మార్పు చేయాలని, పెన్షన్, పిఎఫ్, ఇఎస్ఐ అమలు చేయాలని, మినీ సెంటర్లను మెయిన్ సెంటర్లుగా మారుస్తూ జిఒ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ యూనియన్ నాయకులు పంచాది లతాదేవి, పి.భూలక్ష్మి, సునీత, భారతి, ఉమ, జ్యోతి, సత్యవతి, జానకి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ప్రజాశక్తి' సాహితీ సంస్థకు 'కుప్పిలి' పాట ఎంపిక

వెంకట రాజారావు, కవి

ఆమదాలవలస: ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ 2025 రచనల పోటీల్లో భాగంగా పాటల విభాగంలో నిర్వహించిన పోటీలో పట్టణానికి చెందిన ప్రముఖ కవి కుప్పిలి వెంకటరాజారావు రాసిన 'మన పయనం ఎటు వైపు' అనే పాట ఎంపికైంది. ఈ పాటను ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ త్వరలో ప్రచురించబోయే కవితా సంకలనంలో చేర్చనున్నట్లు సమాచారం అందిందని కవి రాజారావు తెలిపారు. మే నెలలో నిర్వహించిన ఈ పోటీలకు దేశంలోని 200 మంది రచయితలు తమ రచనలు పంపగా, వాటిలో 57 పాటలు ఎంపికయ్యాయి. తాను రచించిన పాట ఎంపిక కావడం గర్వకారణంగా ఉందని కవి రాజారావు మాస్టారు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కళాకారుడు జిల్లా జనవిజ్ఞాన గౌరవాధ్యక్షుడు బొడ్డేపల్లి జనార్ధనరావు, పట్టణంలోని పలువురు సాహితీ ప్రియులు, కవులు రాజారావు మాస్టారుకు అభినందనలు తెలిపారు.

'సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు'పై శిక్షణ

మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే రమణమూర్తి

నరసన్నపేట: సుపరి పాలనతో తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొని కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టి, చేపట్టబోయే కార్యక్రమాలను వివరించాలని ఎమ్మెల్యే బగ్గు రమణమూర్తి సూచించారు. స్థానిక ప్రయివేటు కళ్యాణ మండప ంలో నరసన్నపేట, పోలాకి మండలాల నాయకులకు సోమవారం శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం చేసిన ఆర్థిక విధ్వంసంతో రాష్ట్రం నాశనమైందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాష్ట్రాన్ని గాడిలో పెట్టి ఇచ్చిన హామీలు, ఇవ్వని హామీలను కూడా అమలు చేస్తున్నామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త బగ్గు అర్చన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మా చదువులు సాగేదెలా...?

- అందని పుస్తకాలు
- కానరాని ఉపాధ్యాయులు
- ఆందోళనలో విద్యార్థులు

ధర్నా చేస్తున్న విద్యార్థులు (ఫైల్)

ప్రజాశక్తి- బూర్జ

పాఠశాలలు ప్రారంభించి నేటికీ 18 రోజులు గడుస్తున్నప్పటికీ ఇంతవరకు చదువులు చెప్పే మాస్టర్లు కనిపించడం లేదని విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలాగే కొనసాగితే మా చదువులు ఎలా సాగుతాయని ప్రశ్నిస్తున్నారు. మండలంలోని అల్లెన గ్రామంలో వున్న ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో 6, 7, 8 తరగతులు చదువుతున్న విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయులు లేకపోవడంతో ప్రతిరోజు పాఠశాలకు వెళ్లి మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి తిరిగి ఇంటి ముఖం పడుతున్నామని విద్యార్థులు వాపోతున్నారు. ఈ ఏడాది అల్లెన గ్రామ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలను ప్రాథమిక పాఠశాలగా డి గ్రేడ్ చేయడంతో విద్యార్థులు అయోమయ స్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు.

ప్రభుత్వ నిర్ణయాల మేరకు ఈ పాఠశాలలో విద్యార్థులు సంఖ్య అనుగుణంగా విలీనం ప్రక్రియ ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా ఒకటి నుంచి 8వ తరగతి మధ్య విద్యార్థులు బోధన పొందుతున్నప్పటికీ 6 నుంచి 8 తరగతుల విద్యార్థులను బూర్జ మండల పరిధిలోని సుమారు 14 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పాలవలస జెడ్‌పి ఉన్నత పాఠశాలకు తరలించే నిర్ణయం చేశారు. అయితే విద్యార్థులు తీవ్ర అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారని, విషయాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావడంతో విద్యాశాఖ ఏడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా పాలకొండ ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో తమ విద్యార్థులను విలీనం చేసేలా నిర్ణయాలు చేశారు. ఈ దశలో జిల్లా మార్పు గ్రామస్తుల అభిప్రాయాలతో పాఠశాల విలీన ప్రక్రియపై ఇటీవల ప్రజాశక్తిలో ఓ కథనం ప్రచురితమైంది. దీనిపై పాఠశాల ఉన్నతశాఖ అధికారులు స్పందించారు. సమస్యను కమిషన్ నెట్‌వర్క్ తీసుకువెళ్లడంతో విలీన ప్రక్రియకు తాత్కాలిక బ్రేకు పడింది.

ఉపాధ్యాయులు లేని వైనం

అయితే 6, 7, 8 తరగతులు చదువుతున్న విద్యార్థులు ఎప్పటి మాదిరిగానే పాఠశాలకు వెళ్తుండడంతో ఉపాధ్యాయులు మాత్రం కనిపించడం లేదు. వీరికి పాఠాలు బోధించాల్సిన ఉపాధ్యాయులు లేకపోవడంతో విద్యార్థులు చేసేదేమీ లేక మధ్యాహ్నం వరకు ఖాళీగా కూర్చుని భోజనాలు చేసి ఇంటి ముఖం పడుతున్నారు.

అందని పుస్తకాలు

పాఠశాల ప్రారంభించిన వెంటనే ఆయా తరగతుల విద్యార్థులకు పాఠ్య పుస్తకాలతో పాటు బూట్లు ఇతర సామగ్రిని అందజేసేవారు. అయితే ఒకటి నుంచి ఐదో తరగతి వరకు అందజేసినప్పటికీ 6, 7, 8 తరగతులకు ఇంతవరకు పాఠ్యపుస్తకాలు అందించకపోవడంతో విద్యార్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

చోద్యం చూస్తున్న అధికారులు

పాఠశాలలో విద్యార్థులు చదువు లేక బిక్కముఖంతో ఇంటి ముఖం పడుతున్నారని విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లేనిపక్షంలో తమ పిల్లలు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లే పరిస్థితి లేదని, అలాగే ప్రైవేటు పాఠశాలలో చదువులు చెప్పించే స్తోమత తమకు లేదని తల్లిదండ్రులు వాపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నత విద్యాధికారులు స్పందించి ఈ గ్రామంలోని యుపి పాఠశాల కొనసాగేలా చర్యలు చేపట్టాలని, పాఠశాలలో అవసరమైన ఉపాధ్యాయులను నియమించాలని, విద్యార్థులకు అవసరమైన పాఠ్యపుస్తకాలను అందజేయాలని విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు కోరుతున్నారు.

పాఠాలు చెప్పడం లేదు

ప్రతిరోజు పాఠశాలకు వెళ్తున్నాం. పాఠాలు చెప్పే ఉపాధ్యాయులు లేరు. అలాగే ఇంతవరకు పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్స్‌లు ఏమీ ఇవ్వలేదు. ఇలాగైతే మేము ఎలా చదువుకోవాలో అర్థం కావడం లేదు. దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లలేము. మా గ్రామంలోని పాఠశాల కొనసాగేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలి.

- నాగవరపు పల్లవి, విద్యార్థిని

ప్రైవేట్ పాఠశాలలో చదివించలేం

ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే చదవాలని ప్రకటనలు చేస్తున్నారు. మరోవైపు పాఠశాలను ఎత్తివేస్తున్నారు. మా ఇద్దరి పిల్లలు ఇదే పాఠశాలలో చదువుతున్నారు. ప్రైవేటు పాఠశాలలో చదివించే స్తోమత లేదు. అలాగని దూర ప్రాంతాలకు పంపించలేము. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు చర్యలు చేపట్టి గ్రామంలోనే యుపి పాఠశాల కొనసాగేలా చర్యలు చేపట్టాలి.

- పెద్దింటి అనూష, విద్యార్థి తల్లి, అల్లెన

యుపి స్కూల్‌గా కొనసాగించాలి

అల్లెనలో ప్రభుత్వ పాఠశాలను ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలగా కొనసాగించాలి. నిరుపేద విద్యార్థులు ప్రైవేట్ పాఠశాలలో చేర్పించే స్తోమత తలిదండ్రులకు లేదు. అలాగే దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. కాబట్టి ప్రభుత్వం పునరాలోచన చేసి గ్రామంలో యుపి పాఠశాల కొనసాగేలా చర్యలు చేపట్టాలి.

- జడ్డు దివ్య, గ్రామ సర్పంచ్, అల్లెన

ఆక్రమణలపై సమగ్ర విచారణ

మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ రాజ్యలక్ష్మి

మాట్లాడుతున్న చైర్‌పర్సన్ రాజ్యలక్ష్మి

ఇచ్ఛాపురం: ఇచ్ఛాపురం మున్సిపల్ ఆస్తుల ఆక్రమణలపై సమగ్ర విచారణ చేసి నివేదిక అందించాలని మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ పిలక రాజ్యలక్ష్మి టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులకు ఆదేశించారు. మున్సిపల్ కార్యాలయంలో సోమవారం కౌన్సిల్ సాధారణ సమావేశం నిర్వహించారు. జీరో అవర్‌లో చైర్‌పర్సన్ మాట్లాడుతూ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మున్సిపల్ ఆస్తులు, వక్ బోర్డు స్థలాలు ఎవ్వరు ఆక్రమించినా సర్వే చేసి నివేదికను అందించాలని ఆదేశించారు. పట్టణంలో విపరీతంగా పెరిగిపోతున్న కుక్కలు, కోతులు బెడద నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని వైస్ చైర్‌పర్సన్ భారతీ దివ్య అన్నారు. దీంతో పాటు అవులు రోడ్లపై విచ్చలవిడిగా తీరుగుతున్నాయని అన్నారు. మూడో వార్డు వీధిలో విద్యుత్ దీపాలు వెలగక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కౌన్సిలర్ పత్రీ తవిటయ్య అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రభుత్వ పాఠశాల ఆవరణలో పెరిగిన పిచ్చి మొక్కలు తొలగించాలని కోరారు. వర్షాలు కురుస్తున్నాయని, దోమల నియంత్రణకు ఫాగింగ్ చేయాలని 14వ వార్డు కౌన్సిలర్ నీలపు లక్ష్మి కోరారు. పురుషోత్తంపురం వార్డులో తాగునీటి సమస్య రోజు రోజుకీ జఠిలం అవుతుందని, ట్యాంకర్ ద్వారా అందిస్తున్న తాగునీరు సక్రమంగా అందడం లేదని కౌన్సిలర్ సుగ్గు ప్రేమ్‌కుమార్ తెలిపారు. బృందావన్ కాలనీలో విద్యుత్ స్తంభాలు ఏర్పాటు చేశారని, విద్యుత్ సరఫరా ఇవ్వలేదని ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. పట్టణంలో ప్రధానమైన సయ్యద్‌ఖాన్ చెరువు అభివృద్ధికి నిధులు కేటాయించి ఇంకా పనులు ఎందుకు ప్రారంభించలేదని కౌన్సిలర్ గువ్వడ ప్రదీప్ ప్రశ్నించారు. ఎంతో కీలకమైన చెరువు అభివృద్ధికి రూ.పది లక్షలు కేటాయిస్తూ తీర్మానం చేసినా పనులు ప్రారంభించ లేదని అన్నారు. ఇంటి పన్నులులో బౌండరీ నుంచి బౌండిరి వరకు లెక్కిస్తున్నారా? లేదా? స్లాబ్ నుంచి స్లాబ్ వరకా అని ప్రశ్నించారు. మున్సిపల్ మేనేజర్ అప్పలస్వామి మాట్లాడుతూ స్లాబ్ నుండి స్లాబ్ వరకు లెక్కిస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలు అమలులో ఇబ్బందులు ఉంటే కార్యాలయం వచ్చి సరిచేసుకోవచ్చునని అన్నారు. అంతకుముందు ఎజెండా అంశాలపై చర్చించారు. సుమారు రూ.5 లక్షలు వెచ్చించి సంతపేట వద్ద ఐ లవ్ ఇచ్ఛాపురం బోర్డు ఏర్పాటు అవసరమా? అని వైస్ చైర్‌పర్సన్ లాభాల స్వర్ణమణి ప్రశ్నించారు. కమిషనర్ రమేష్ మాట్లాడుతూ ఎత్తుగా ఉన్న పలు ప్రాంతాల్లో పైపులైన్ వేసిన ప్రయోజనం ఉండదని అన్నారు. చిన్న ట్యాంకర్ కొనుగోలు చేసి నీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి వినయ్‌ప్రసాద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేపు నిరసన ర్యాలీ

ఇచ్ఛాపురం: ఇచ్ఛాపురం నుంచి తమ వాహనాలు ఫిట్నెస్ కోసం 130 కిలో మీటర్ల దూరంలోని శ్రీకాకుళం వెళ్లాలన్న నిర్ణయంపై ఈ నెల 2న నియోజకవర్గస్థాయి ఆటోలతో నిరసన చేపడుతున్నామని ఆటో యూనియన్ నాయకులు మోహన్‌రెడ్డి, హరి, ఎర్రయ్యరెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇచ్ఛాపురంలో ట్రాఫిక్‌కు, ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా ర్యాలీ నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. తక్షణమే ప్రభుత్వం స్పందించి ఇచ్ఛాపురంలో ఆర్‌టిఒ కార్యాలయం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. గతంలో ఇదే అంశంపై పలు ఆందోళన చేశామన్నారు. ప్రభుత్వ విప్ బెందాళం అశోక్ అసెంబ్లీలో ప్రస్తావరించారని తెలిపారు.

వృద్ధులకు ఇంటికే రేషన్

సరుకులు అందజేస్తున్న డీలర్

శ్రీకాకుళం సిటీ: వికలాంగులకు, 65 ఏళ్ల దాటిన వారికీ ఇంటికి రేషన్ పంపిణీ చేయాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయం మేరకు సోమవారం టిడిపి మాజీ పోలిట్ బ్యూరో సభ్యులు పాలిశెట్టి మల్లిబాబు పంపిణీ చేశారు. మండల వీధిలోని ఓ వృద్ధురాలికి జూలై సరుకులను అందించారు. కార్యక్రమంలో రేషన్ డిపో డీలర్ రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కింజరాపు కుటుంబం మైనింగ్ మాఫియా

- క్వారీ, క్రషర్, పాలిషింగ్ ఫ్యాక్టరీల్లో దోపిడీ
- వైసిపి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిలక్

ఆధారాలను చూపిస్తున్న తిలక్

ప్రజాశక్తి- టెక్కలి రూరల్

టెక్కలి నియోజకవర్గంలోని నర్సాపురం, గోవిందపురం, సంతబొమ్మాళి, నందిగాం తురకలకోట, టెక్కలి మండలం గూడెం, అక్కయ్యవలస, కొత్తపేట కోటబొమ్మాళి శ్రీజగనాథపురం, పొడుగు పాడు తదితర 16 ప్రాంతాల్లో కింజరాపు కుటుంబం పెద్ద ఎత్తున మైనింగ్ దోపిడీ జరుగుతుందని వైసిపి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త పేరాడ తిలక్ ఆరోపించారు. స్థానిక వైసిపి కార్యాలయంలో ఆధారాలను సోమవారం విలేకరులకు చూపించారు. విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తన ఆరోపణల్లో అవాస్తవం ఉంటే దేనికైనా సిద్ధం సవాల్ విసిరారు. మైనింగ్‌లో గత ప్రభుత్వంలో వచ్చిన ఆదాయం, ఇప్పుడు ఎంత మైనింగ్ ఆదాయం వచ్చిందో బహిరంగంగా చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్ని రకాల అనుమతులు ఉన్న క్వారీల్లో పనులు నిలుపుదల చేయించి యజమానులను బెదిరిస్తూ అనుమతులు లేని క్వారీలను నడిపిస్తూ వారి యజమానుల నుంచి కింజరాపు ప్రసాద్‌కు నెలకు నాలుగు బ్లాకులు ఉచితంగా ఇస్తున్నారని అన్నారు. మైనింగ్ ఎడికి వివరాలు అడిగితే కనీసం చెప్పడం లేదన్నారు. చిన్నసానలో రాత్రికి రాత్రి అనుమతులు లేకుండా బ్లాకులు తరలిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల మంత్రుల సమావేశంలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడును సిఎం చంద్రబాబు మందలించడం చూస్తుంటే ఈయన పరిస్థితి అర్థమవుతోంది అన్నారు. మూలపేట పోర్టు చంద్రబాబు తీసుకొచ్చారని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు చెబుతుండడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. దీనిపై న్యాయ స్థానాన్ని ఆశ్రయిస్తామన్నారు. రెవెన్యూ అధికారులతో దోపిడీ, విద్యుత్ అధికారులతో మొత్తం లూటీ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

భూమిని చూపిస్తున్న బాధితుడు

మా భూములపై దౌర్జన్యం చేస్తారా?

ప్రజాశక్తి- పలాస

పలాసలో నివాసం ఉంటూ సుమారు యాభై ఏళ్లగా ఉదయపురం సర్వే నంబరు 198/1లో 62 సెంట్లు వ్యవసాయ భూమిలో సాగు చేస్తుండగా, కొంత మంది పలాసకు చెందిన వ్యక్తులు భూమి తమ పేరుపై ఉందని చెబుతూ దౌర్జన్యం చేస్తున్నారని త్రిలోచన పాత్రో, ప్రభావతి పాత్రో ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు తన భూమిని రైతులతో కలిసి సోమవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా బాధితులు మాట్లాడుతూ తమ తండ్రి వీరన్నపాత్రో 1978లో లండ దండాశి నుంచి 62 సెంట్ల భూమి కొనుగోలు చేశారని, ఆయన కుమారులుగా త్రిలోచనపాత్రో, రామకృష్ణ పాత్రో ఆధీనంలోనే సాగుచేస్తున్నామని తెలిపారు. రామకృష్ణ పాత్రో మృతి చెందటంతో ఆయన భార్య ప్రభావతి పాత్రోతో పాటు మేం సాగుచేస్తూ ప్రభుత్వానికి నీటి తీరువా పన్నులు చెల్లిస్తున్నమని చెప్పారు. తమ భూమి సమీపంలోని గెడ్డ గయాలు భూమిని కొనుగోలు చేసి తమ భూముల సర్వే నంబర్లతో తప్పుడు రిజిస్ట్రేషన్ చేసి ఆక్రమణ చేసేందుకు కొంతమంది తమ భూములపైకి వచ్చి దౌర్జన్యం చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం పలాసలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో బాధితులు కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. బాధితులతో పాటు ఆ ప్రాంత రైతులు బలరాం బెహరా, టి.హరినాథ్, లోకనాథ్ బెహరా, లండ బట్టురాజులు, ఐ.మల్లేశ్వరరావు, కృష్ణనాయక్‌లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు న్యాయం చేస్తాం

డిఇఒ తిరుమల చైతన్య

డిఇఒతో మాట్లాడుతున్న గ్రామస్తులు

ప్రజాశక్తి- మందస

మండలంలోని పది ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలను పాఠశాలల పునర్వ్యవస్థీకరణలో భాగంగా ఉన్నత పాఠశాలల్లో ప్రభుత్వం విలీనం చేసింది. వాటిని ప్రాథమిక స్థాయిలో పరిశీలించి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని విద్యార్థులకు తగు న్యాయం చేయాలని ఎపి ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ జిల్లా శాఖ డిఇఒను కోరారు. ఈ మేరకు డిఇఒ తిరుమల చైతన్య మండలంలోని హొన్నాలి ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలను సోమవారం సందర్శించారు. సమాచారం అందుకున్న గ్రామస్తులు చేరుకుని తమ పాఠశాలను పరిరక్షించాలని, అవసరమైతే మేమే ఉపాధ్యాయులను నియమించుకొని పాఠశాలను నడుపుకుంటామని డిఇఒకు తెలియజేశారు. డిఇఒ స్పందించి విద్యార్థులకు న్యాయం చేస్తామని భరోసానిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎస్.కిషోర్ కుమార్, జిల్లా అధ్యక్షులు లండ బాబూరావు, జిల్లా కార్యదర్శి గున్న రమేష్, రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ గుంట కోదండరావు మండలశాఖ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు జగదీష్, బడిత్య, దాసరి ఈశ్వరరావు డిఇఒను కలిశారు. మండలంలోని ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలను సందర్శించి పున్ల ప్రారంభించడానికి తగు న్యాయం చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. హొన్నాలి విద్యార్థులు 4.2 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పొత్తంగిసిరిపురం ఉన్నత పాఠశాలకు వెళ్లాల్సి వస్తోందన్నారు. మధ్య మహేంద్రతనయ నది దాటాల్సి వస్తుందని వివరించారు. పాఠశాల స్థాయి తగ్గించడం వల్ల ప్రాథమిక విద్య విద్యార్థులకు అందనంత దూరమయ్యే పరిస్థితి ఉందని తెలిపారు.

ఆదర్శ మాస్టారు ఉమామహేశ్వరరావు

ఉమామహేశ్వరరావు దంపతులను సన్మానిస్తున్న నాయకులు, ఉపాధ్యాయులు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

గార మండలం ఆడవరం ప్రాథమిక పాఠశాల హెచ్‌ఎం బోగెల ఉమామహేశ్వరరావు సోమవారం పదవి విరమణ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆడవరం గ్రామస్తులు ఉమామహేశ్వరరావు, స్వాతి దంపతులకు ఘనంగా సత్కరించారు. విద్యార్థులు హెచ్‌ఎంకు గురుపూజోత్సవ వందన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం ఈ సందర్భంగా టిడిపి నాయకులు గుజ్జల హిమగిరి మాట్లాడుతూ మాస్టార్ ఆడవరం పాఠశాల రూపురేఖలు మార్చి అభివృద్ధి చేశారన్నారు. డిఇఒ కార్యాలయ విశ్రాంత సూపరింటిండెంట్ ఐఎన్‌డి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఉమామహేశ్వరరావు ఉపాధ్యాయ వృత్తులనే కాకుండా, కవిగా, నటుడిగా రాణించారన్నారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ గణంకా అధికారి పక్కి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుడు అంటే గురుతర బాధ్యతలు కలిగి ఉండాలని, ఆ విధంగా బాధ్యతతో పాఠశాల అభివృద్ధికి మాస్టార్ పాటుపడ్డారన్నారు. కార్యక్రమంలో విద్యాకమిటీ చైర్మన్ ఉర్లాపు రామారావు, మాజీ చైర్మన్ గంగాధర్, అప్పలరాజు, ముంత అప్పన్న, టిడిపి నాయకురాలు సరస్వతమ్మ, అంగన్వాడీ కార్యకర్త జి.జగదీశ్వరి, ఆశావర్కర్ ఆసిరమ్మ, కమలమ్మ, లాయర్ ఈశ్వరరావు, వార్డ్ మెంబర్ రాములమ్మ, శ్రీవాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం పాఠశాల విద్యార్థులకు జ్ఞాపకార్థం స్టీల్ ప్లేట్లు, గ్లాసులు పంపిణీ చేశారు. అలాగే అంపోలు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల హెచ్‌ఎం, స్కూల్ కాంప్లెక్స్ క్లస్టర్ చైర్మన్ జ్యోతి లక్ష్మీనారాయణ, సిఆర్‌ఎంటి శ్రీనివాసరావు ఘనంగా సన్మానించారు.

సేవలే గుర్తింపునిస్తాయి

సన్మానిస్తున్న ఎంఇఒలు

ప్రజాశక్తి- పలాస

విధి నిర్వహణలో చేసిన సేవలే గుర్తింపు నిస్తాయని ఎంఇఒలు సిహెచ్.శ్రీనివాసరావు, చెరుకుపల్లి సత్యం అన్నారు. మండలంలోని ఉదయపురం పాఠశాలలో పనిచేసిన ప్రధానోపాధ్యాయుడు కుప్పిలి దుర్గాప్రసాదరావు సోమవారం ఉద్యోగ విరమణ చేపట్టారు. ఈ మేరకు పాఠశాల చైర్మన్, ఉపాధ్యాయులు దుర్గాప్రసాదరావు, అంబాభవానీ దంపతులకు దుశ్శాలువతో సన్మానించి మెమెంటోలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దుర్గాప్రసాదరావు 41 ఏళ్ల పాటు ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేసి ఎంతో మంది విద్యార్థులను ఉన్నతమైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దారని కొనియాడారు. పాఠశాలలను అభివృద్ధి పథంలో నడిపేందుకు కృషి చేశారని అన్నారు. ఎక్కడ పనిచేసినా సమయ పాలన పాటించే వ్యక్తి అని కొనియాడారు. సన్మాన గ్రహీత మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో 41 ఏళ్లుగా పనిచేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ నాయకులు గున్న మధుసూదనరావు, లఖినాన ఢిల్లేశ్వరరావు, కె.నాగేశ్వరరావు, పి.వెంకటరమణ, నాగరాజు, డి.కార్తిక్, కళ్యాణి, స్కూల్ కమిటీ చైర్మన్ తవిటయ్య, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ఆవుల అక్రమ రవాణాపై కేసు నమోదు

సరుబుజ్జిలి: అక్రమంగా వాహనంలో గోవులను తరలిస్తున్న ముగ్గురు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ బి.హైమావతి తెలిపారు. ఆదివారం అర్ధరాత్రి మండల కేంద్రంలో వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్న సమయంలో బొలెరో పికప్ వాహనంలో గోవులను గుర్తించినట్లు తెలిపారు. వాహనంలో ఉన్న కొండంగి కృష్ణ, పుచ్చ లక్షణరావు, ఒనుము వెంకట తిరుపతి ముగ్గురు వ్యక్తులను విచారించగా రుగడ ప్రాంతం నుంచి విజయనగరం జిల్లా అలమండ కబేలాకు తరలిస్తున్నట్లు తెలిపారన్నారు. దీంతో ముగ్గురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకొని కేసు నమోదు చేసి వాహనం సీజ్ చేసినట్లు తెలిపారు. అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఆరు ఆవులను గోశాలకు తరలించినట్లు ఎస్ఐ హైమావతి తెలిపారు.

గుంతలో దిగబడిన ఇసుక లారీ

గుంతలో దిగబడిన ఇసుక లారీ

ఆమదాలవలస: పురపాలక సంఘంలోని ఒకటవ వార్డు పరిధిలోని పార్వతీశం పేట మలుపు వద్ద గుంతలో ఇసుక లారీ దిగబడి పోవడంతో అటువైపుగా వెళ్లే వాహనాలు, ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు రహదారులు ఛిద్రమై గుంతలు ఏర్పడడంతో అధిక లోడులతో వచ్చే వాహనాలు దిగబడిపోయి వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. పరిమితికి మించి అధిక లోడులతో ఇసుక లారీలు వస్తూ తరచూ గుంతలలో దిగబడి పోతున్నాయని పలువురు పేర్కొంటున్నారు. లారీ దిగబడిపోవడంతో అలికాం, బత్తిలి రోడ్డు నుంచి పాలకొండ రోడ్డు వైపు వెళ్లే వాహనాలు పట్టణం గుండా వెళ్లాల్సి వస్తుందని వాహన చోదకులు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడ వైపు వెళ్లాల్సిన వాహనాలు పట్టణం గుండా రావడంతో రద్దీ పెరిగి పలువురు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. సోమవారం వేకువ జామున దిగబడిన లారీ చీకటి పడిన వరకు తొలగించకపోవడంతో వాహనదారులు, ప్రయాణి కులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఆర్అండ్‌బి అధికారులు గుంతల్లో కషర్ ఫౌడర్ వేసి పాక్షికంగా పనులు చేపట్టి చేతులు దులుపుకుంటున్నారని, ఇప్పటికైనా శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

పాఠశాల వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు

పాఠశాల తరలించొద్దంటూ నిరసన

పొందూరు: మా పాఠశాలలో 3, 4, 5 తరగతులను వేరే పాఠశాలకు తరలించ వద్దంటూ మండలంలోని నందివాడ పంచాయతీ భగవాన్ దాసుపేట ఎంపిపిఎస్‌లో చదువుతున్న విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు సోమవారం పాఠశాల ముందు నిరసన తెలిపారు. పాఠశాలలో 3, 4, 5 తరగతులను అధికారులు నరసాపురం మోడల్ ప్రైమరీ పాఠశాలకు తరలించారు. గతంలోనూ పాఠశాల తరలించ వద్దంటూ గ్రామస్తులు ఎంఇఒకు వినతిపత్రం అందించారు. అయినా పాఠశాలలో తరగతులు తరలించడంతో హెచ్‌ఎం ఉండగానే పాఠశాలను ముట్టడించి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులు నిత్యం భారీ వాహనాలు తిరిగే రాష్ట్ర రహదారిపై నరసాపురం పాఠశాలకు ఎలా వెళ్తారని తల్లిదండ్రులు ప్రశ్నించారు. తమ పిల్లలకు ఏదైనా జరగరానిది జరిగితే బాధ్యత వహిస్తారా అని అధికారులను ప్రశ్నించారు.

వినతిని అందజేస్తున్న వైసిపి నాయకులు మహేంద్ర

'మీకోసం'కు 217 అర్జీలు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం సిటీ

అర్జీల పరిష్కారానికి క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లి పరిశీలించాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. వెంకటేశ్వరరావు అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా ఫిర్యాదుల నమోదు, పరిష్కార వేదికలో ఆయన అర్జీదారుల నుంచీ వినతులు స్వీకరించారు. శ్రీకాకుళం నగరంలోని పిఎన్ కాలనీ 5వ లైన్‌లో స్థానికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు పరిష్కారం చూపాలని వైసిపి నగర ప్రధాన కార్యదర్శి సీపాన మహేంద్ర కోరారు. ఐదో లైన్‌లో నారాయణ తిరుమల ఆలయానికి సందర్శకులు వెళ్లడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలిపారు. డ్రైనేజీ లేకపోవడంతో మురుగు రోడ్డుపై చేరుతుందని వివరించారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా పిచ్చిమొక్కలు పెరిగి రాకపోకలకు సమస్యగా మారిందని విన్నవించారు. అధికారులను కలిసి వారిలో పార్టీ మహిళా నాయకులు రెడ్డిపల్లి నీలవేణి, పైడి అనూష తదితరులున్నారు. అర్జీల పరిష్కారానికి క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లి మాట్లాడి వారికి నాణ్యమైన సమాచారం అందజేయాలని డిఆర్ఒ ఆదేశించారు. స్వీకరించిన అర్జీల్లో రెవెన్యూ, పంచాయతీరాజ్, డ్వామా, మహిళా శిశు సంక్షేమం, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, జిల్లా పంచాయతీ, ఎపిఇపిడిసియల్, సర్వే, భూగర్భ గనులు, ఇరిగేషన్, తదితరశాఖల సమస్యలపై 217 అర్జీలు స్వీకరించారు. అర్జీలు స్వీకరణలో డిప్యూటీ కలెక్టర్లు పద్మావతి, అప్పారావు, ఐసిడిఎస్ పీడీ బి.శాంతిశ్రీ పాల్గొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత తప్పనిసరి

రోగులను పరిశీలిస్తున్న వైద్యులు

కవిటి: వర్షాల సీజన్ ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలని మాణిక్య పురం పిహెచ్‌సి వైద్యులు కె.ధనలక్ష్మి, ఎం.భాస్కరరావు సూచించారు. ఈ మేరకు ప్రజాశక్తితో మాట్లాడిన వీరు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు సామాజిక పరిశుభ్రత పాటిస్తే సామూహికంగా వ్యాధుల నివారణకు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు పూర్తి స్థాయిలో మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయని, అన్ని పిహెచ్‌సిల్లో వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించడం, ప్రజల్లో కలిగిన చైతన్యంతో కిడ్నీవ్యాధి అదుపులో ఉన్నట్టు తెలిపారు. ప్రజల సహకారంతో ఆరోగ్య కరమైన పల్లెలే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్టు తెలిపారు.

ప్రజాశక్తి
www.prajasakti.com

మాట్లాడుతున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే కిరణ్ కుమార్

కార్యకర్తలే కీలకం

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

రణస్థలం క్యాంపు కార్యాలయంలో వేల్పురాయి, దేవరాపల్లి పంచాయతీల కార్యకర్తలతో 'కార్యకర్తే కీలకం' సమావేశంలో భాగంగా సోమవారం మాజీ ఎమ్మెల్యే గొర్లె కిరణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పార్టీలో నిస్వార్థంగా పనిచేసేవాడు కార్యకర్త అని కొనియాడారు. పార్టీ అధికారంలో లేకపోయినా కూడా కార్యకర్తల్లో ఓటమి చెందామని నిరాశ లేదని, మళ్లీ గెలుపు బాటలో పయనించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం మాజీ సిఎం జగన్మోహన్ రెడ్డిని అణగదొక్కాలని చూస్తున్నారన్నారు. ప్రజల్లో ఆదరణ చూసి ఓర్వలేక కుట్రపూరితమైన చర్యలకు పాల్పడుతున్నారన్నారు. గ్రామాల్లో ప్రతీ కార్యకర్త సమన్వయంతో పనిచేసి పార్టీ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలన్నారు. ఎటువంటి భేదాభిప్రాయాలు లేకుండా సమిష్టిగా కృషి చేసి ప్రజల పక్షాన నిలబడాలన్నారు. ఎటువంటి సమస్య వచ్చిన నేరుగా తనకు సంప్రదించాలని వాటిని పరిష్కారం చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తానన్నారు. కార్యక్రమంలో వైసిపి మండల అధ్యక్షులు గొర్లె శ్రీనివాసరావు, సర్పంచ్ ప్రతినిధి మీసాల శ్రీనివాస రావు, మాజీ ఎంపిటిసి కెల్ల రామకృష్ణ, ఎంపిటిసి ప్రతినిధి గురాన ప్రసాదరావు, నాయకులు మీసాల రమేష్ బాబు, యలకల అయ్యప్పల నాయుడు, వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిక్షణలో మాట్లాడుతున్న టిడిపి నాయకులు

సంక్షేమ పథకాలు వివరించాలి

కోటబొమ్మాళి: కూటమి ప్రభుత్వం ఏడాది పాలనలో అందించిన సంక్షేమ పథకాలు ఇంటింటికీ వెళ్లి వివరించాలని పిఎసిఎస్ మాజీ అధ్యక్షులు కింజరాపు హరివరప్రసాద్ అన్నారు. మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు ఆదేశాల మేరకు సోమవారం స్థానిక ఎన్‌టిఆర్ భవనంలో టెక్కలి నియోజకవర్గ పరిధిలోని నాలుగు మండలాల క్లస్టర్, యూనిట్, బూత్ ఇన్‌ఛార్జిలతో సుపరిపాలనతో తొలిఅడుగుపై సోమవారం శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఏడాది పాలనలో చేసిన అభివృద్ధి, అందించిన సంక్షేమ పథకాలు గురించి ఇంటింటికీ వెళ్లి వివరించాలన్నారు. టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు బోయిన రమేష్, జీరు భీమారావు, పినకాన అంజయ్‌కుమార్, బగాది శేషు, వెలమల విజయలక్ష్మి, కామేశ్వరావు, రామకృష్ణ, శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

పలువురికి సన్మానం

కోటబొమ్మాళి: ప్రభుత్వ ఉద్యోగి తన ఉద్యోగ జీవితంలో తను చేసిన సేవలే గుర్తింపు నిస్తాయని మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి కుప్పిల ఫణీంద్రకుమార్ అన్నారు. స్థానిక మండల పరిషత్ అవరణలో మండల పరిషత్ కార్యాలయ పరిపాలన అధికారి డి.మంగరాణి, పట్టుపురం కార్యదర్శి సిహెచ్.లచ్చయ్యల ఉద్యోగ విరమణ సందర్భంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో సంతబొమ్మాళి, పోలాకి, జలుమూరు ఎంపిడిఒలు, డిప్యూటీ ఎంపిడిఒలు తుల రాజారావు, జె.ఆనందరావు, కార్యదర్శులు బాలకృష్ణ, నరేష్, చైతన్య, రమేష్, గుడ్ల సూరిబాబు పాల్గొన్నారు.

పొందూరు: ఉపాధ్యాయుడిగా బొడ్డేపల్లి అర్జునరావు వృత్తిపై ఎంతో నిబద్ధతతో పనిచేశారని ఎంఇఒలు జి.శ్రీరాములు, పి.రాజారావు అన్నారు. మండలంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో సోమవారం ఉపాధ్యాయుడు బొడ్డేపల్లి అర్జునరావు ఉద్యోగ విరమణ సన్మాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అర్జునరావు దంపతులను పలువురు దుశ్శాలువ, జ్ఞాపికలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు పొందూరు అప్పారావు, గోపాలరావు, రమణారావు, గ్రామపెద్దలు పాల్గొన్నారు.

పొందూరు: అర్జునరావు దంపతులను సన్మానిస్తున్న ఎంఇఒలు

నిస్వార్థ సేవలతోనే సమాజంలో గౌరవం

ఎస్‌పి కె.వి మహేశ్వర రెడ్డి

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

సుదీర్ఘకాలం జిల్లా పోలీసుశాఖలో అంచెల అంచెలుగా వివిధ హోదాల్లో ఉద్యోగ విధి నిర్వహణలు నిర్వర్తించి ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ప్రతి ఉద్యోగి ఉద్యోగ విరమణ అనంతరం ఆయురారోగ్యాలతో శేష జీవితాన్ని గడపాలని ఎస్‌పి కె.వి మహేశ్వర రెడ్డి ఆకాంక్షించారు.

సోమవారం ఉద్యోగ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులకు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన కార్యక్రమంలో ఎస్‌పి ఘనంగా దుశ్శాలువలతో సన్మానించి ప్రశంసాపత్రాలు, జ్ఞాపికలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్‌పి మాట్లాడుతూ 35 ఏళ్లు పోలీసు ఉద్యోగులుగా ప్రజలకు నిస్వార్థమైన సేవలు అందించిన వారికి సమాజంలో ఎప్పుడూ గౌరవం లభిస్తుందన్నారు. ఉద్యోగ విరమణ అనంతరం లభించిన ప్రతి ప్రయోజనాన్ని ప్రణాళిక బద్ధంగా ఖర్చుచేసి ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపాలని ఆకాంక్షించారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్‌పి కె.వి రమణ, పరిపాలన అధికారి సిహెచ్ గోపీనాథ్, డిఎస్‌పి ఎల్.శేషాద్రి, ఆర్ఐ కె.నర్సింగరావు, పోలీస్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఆర్.కృష్ణంనాయుడు, ట్రెజరర్ భుజంగరావు, జగదాంబ, సిబ్బంది, కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులను సన్మానిస్తున్న ఎస్‌పి మహేశ్వర రెడ్డి

మాట్లాడుతున్న సూకాంత కుమార్ సాహు

ఎస్‌బిఐ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం

ఇచ్ఛాపురం: స్థానిక వి.కె.పేట స్టేట్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా మెయిన్ బ్రాంచ్‌లో 70వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ వేడుకలు సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. చీఫ్ మేనేజర్ సుకాంత్ కుమార్ సాహు కేక్ కట్ చేసి వేడుకలు నిర్వహించారు. ఖాతాదారులకు మెరుగైన సేవలు అందిస్తామని అన్నారు. సర్వీసు మేనేజర్ సుస్మా బన్వాల్, క్యాష్ ఆఫీసర్ గౌరీశంకర్, ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ భాస్కరరావు, లోకల్ సెక్రటరీ కాతిల ప్రసాద్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఫ్యాన్లు అందజేస్తున్న రామినాయుడు

ఫ్యాన్ల వితరణ

సంతబొమ్మాళి : మండలంలోని వడ్డివాడకు చెందిన విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు మెండ రామినాయుడు సోమవారం కెజిబివికి నాలుగు ఫ్యాన్లను వితరణగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పాఠశాలకు ఫ్యాన్లు లేక సిబ్బంది, విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడుతున్నట్టు తమ దృష్టికి వచ్చిందన్నారు. అందుకు తనవంతు సహాయం అందజేశానని తెలిపారు. ఈ మేరకు ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

రవికుమార్ పరామర్శ

కోటబొమ్మాళి: టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కళింగ కోమటి సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బోయిన గోవిందరాజులు, టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు బోయిన రమేష్‌ల మాతృమూర్తి ప్రేమకుమారి ఇటీవల మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న ఆమదాలవలస ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ సోమవారం పరామర్శించారు. ముందుగా అమె చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లర్పించి ప్రగాఢ సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే...

శ్రీకాకుళం రూరల్: మండలం రాగోలులో గేదెల చెంగలరావు మాతృమూర్తి అనారోగ్యం కారణంగా బాధపడుతున్నారని తెలుసుకొని సోమవారం మాజీ ఎమ్మెల్యే గుండ లక్ష్మీదేవి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఇలిసిపురంలో ధర్మాన లక్ష్మీనారాయణ మాస్టర్ అనారోగ్య కారణంగా బాధపడుతుండడంతో ఆయన కుటుంబాన్ని, గంగు లక్ష్మీనారాయణ భార్య అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండడంతో వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు.

అధైర్యపడొద్దు.. అండగా ఉంటాం

ప్రజాశక్తి- నరసన్నపేట

కూటమి ప్రభుత్వం చేసే అన్యాయాలకు అధైర్యపడొద్దని, వైసిపి అండగా ఉంటుందని జిల్లా అధ్యక్షుడు ధర్మాన కృష్ణదాస్ భరోసా ఇచ్చారు. మండలంలోని కోమర్తిలో 45 ఏళ్లగా సర్పంచ్ ఉంగటి రాజు అనుభవంలో ఉన్న రేకుల షెడ్‌ను అన్యాయంగా, అక్రమంగా కూటమి ప్రభుత్వం నేల కూల్చిందన్నారు. దీంతో సోమవారం రాజు కుటుంబ సభ్యులను కలిసి ఓదార్చారు. కార్యక్రమంలో జెడ్‌పిటిసి చింతు రామారావు, పొందర కూరకుల కార్పొరేషన్ విభాగ అధ్యక్షులు రాజపు అప్పన్న, నియోజకవర్గ పంచాయతీరాజ్ అధ్యక్షులు బగ్గు రమణయ్య, సర్పంచ్‌ల సంఘం మండల అధ్యక్షులు యాబాజీ రమేష్ పాల్గొన్నారు.

అలాగే మండలంలోని చింతువానిపేటలో రాడ ప్రగాడలమ్మ, సుందరాపురంలో యాళ్ల గోవిందరావులు ఇటీవల మృతి చెందింది. విషయం తెలుసుకున్న కృష్ణదాస్ ఇరు కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.

మాట్లాడుతున్న కృష్ణదాస్

పంచాయతీలకు నిధులు పెంచాలి

ప్రజాశక్తి- బూర్జ

15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు విడుదల చేయాలని, పంచాయతీల ఆర్థిక భారం తగ్గించాలంటూ సోమవారం ఆమదాలవలస నియోజకవర్గ సర్పంచ్‌ల సంఘం ఆధ్వర్యంలో సర్పంచ్‌లు జిల్లా పంచాయతీ అధికారికి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నిధులు విధిగా మంజూరు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. అప్పుడే పంచాయతీలు అభివృద్ధి చెందుతాయని, గాంధీ కలలుగన్న గ్రామ స్వరాజ్యం సాకారం అవుతుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు సర్పంచ్‌ల గౌరవ వేతనాన్ని రూ.3 వేలు నుంచి రూ. 15 వేలుకు పెంచుతామని తెలిపిన హామీని తక్షణమే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులను గ్రామ పంచాయతీ ఖాతాలకు నేరుగా జమ చేయాలని కోరారు. అలాగే, పల్లె పండుగ సందర్భంగా చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులకు బిల్లులు చెల్లించకపోవడంతో పంచాయతీల్లో శానిటేషన్, తాగునీరు, వీధిదీపాల ఏర్పాటులో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నట్లు తెలిపారు. గ్రీన్ అంబాసిడర్‌లు (ఎస్‌డబ్ల్యుపిసి మెయింటెనెన్స్), చెత్త బళ్లు, జెజెఎం పంపు ఆపరేటర్ల జీతాలు పంచాయతీలకు భారంగా మారిన నేపథ్యంలో, వారి జీతాలను ప్రభుత్వమే చెల్లించాలని లేదా పంచాయతీలకు తగిన నిధులు కేటాయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. వినతిపత్రాన్ని అందజేసిన వారిలో ఆమదాలవలస నియోజకవర్గ సర్పంచ్ సంఘం అధ్యక్షులు, వైకుంఠపురం సర్పంచ్ బొడ్డేపల్లి వెంకట సత్యం, మండల సర్పంచ్‌ల సంఘం అధ్యక్షులు, కంట్లాం సర్పంచ్ ఎస్.ఉదయ్ కుమార్, మండల సర్పంచ్‌ల సంఘం కోశాధికారి, కొల్లివలస సర్పంచ్ జీడి వేణు పాల్గొన్నారు.

సాగునీటి కాలువలకు మహర్దశ

పిల్ల కాలువల్లో పనులు చేయిస్తున్న అధికారులు

ప్రజాశక్తి- పొందూరు

గత ప్రభుత్వంలో పనులు జరగక మరమ్మతులకు గురైన నారాయణపురం కుడి ప్రధాన కాలువ, పిల్లకాలువలతో పాటు రెళ్లిగెడ్డలో మరమ్మతులు నిర్వహించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు మంజూరు చేసింది. ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ చొరవతో మండ లంలో ఐదు సాగునీటి సంఘాల పరిధిలో 18 పనులకు రూ.97 లక్షలు మంజూరయ్యాయి. వీటితో పాటు తాడివలస వద్ద రెళ్లిగెడ్డలో నిలిచిపోయిన మరమ్మతు పనుల కోసం జిల్లా కలెక్టర్ రూ.14 లక్షలు నిధులు మంజూరు చేశారు. మొత్తం రూ.1.11 కోట్లతో పనులు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. ఖరీఫ్ నాటికీ పనులు పూర్తి చేసే లక్ష్యంతో ఇరిగేషన్ డిఇఇ రవీంద్రనాయుడు, ఎఇ రాంబాబు పనులను దగ్గరుండి పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఈ నిధులతో ప్రధాన కాలువలు గుర్రపుడెక్క తొలగింపు, పిల్లకాలువల్లో పూడికతీత, కాలువల వెడల్పు పనులు నిర్వహిస్తున్నారు. మండలంలోని తాడివలస, లచ్చయ్యపేట, బొడ్డేపల్లి, మజ్జిలపేట, కోటిపల్లి, గోకర్ణపల్లి, తోలపి, దళ్లవలస, కనిమెట్ట, సింగూరు, మొదలవలస గ్రామాల్లో పనులు జరుగుతున్నాయి. అవసరమైతే కాలువలు మరమ్మతులు నిర్వహించి మండల రైతాంగానికి సాగునీరు అందించేందుకు ఎన్ని నిధులు మంజూరు చేయడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ తెలిపారు.

సన్మానిస్తున్న ఆర్‌డిఒ వెంకటేష్

బదిలీ అధికారులకు సన్మానం

ప్రజాశక్తి- పలాస

విధి నిర్వహణలో చేసిన సేవలే గుర్తింపు నిలుస్తాయని, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు బదిలీలు సర్వసాధారణమని ఆర్‌డిఒ జి.వెంకటేష్ అన్నారు. డిటి బెండి గిరి శ్రీకాకుళం సివిల్ సప్లై కార్యాలయానికి, ఎన్నికల డిటి గురుప్రసాద్‌లు ఇటీవల బదిలీ అయ్యారు. వీరికి స్థానిక ఆర్‌డిఒ కార్యాలయంలో సోమవారం దుశ్శాలువ కప్పి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగులు ఎక్కడ పని చేసినా బాధ్యతగా పని చేయడం ద్వారా మంచి గుర్తింపు వస్తుందన్నారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి సేవలు అందించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎఒ ప్రకాష్, డిప్యూటీ తహశీల్దార్ భాగ్యలక్ష్మి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ కరుణ, పైల వెంకటేశ్వరరావు, చంద్రశేఖర్, సంతోష్, నరేష్ పాల్గొన్నారు.

ఆర్థికసాయం అందజేస్తున్న సభ్యులు

చిన్నారికి అండ

ప్రజాశక్తి- కవిటి

తిప్పనపుట్టుగ గ్రామానికి చెందిన మజ్జి పురుషోత్తం, శాంతి దంపతుల కుమారుడు హైడ్రోసెఫలస్ అనే అరుదైన మెదడు వ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. మూడు నెలల వయసులోనే ఈ వ్యాధి బారిన పడిన ఈ చిన్నారికి శస్త్రచికిత్స అవసరమైంది. తిరుపతిలో వైద్యం కోసం తీసుకెళ్లినప్పటికీ వయసు తగ్గిన కారణంగా డాక్టర్లు ఆపరేషన్‌ను వాయిదా వేశారు. అప్పటి నుంచి మందులతో చికిత్స కొనసాగుతోంది. ప్రస్తుతం శస్త్రచికిత్సకు సమయం దగ్గర పడటంతో కుటుంబం ఆర్థికంగా కష్టాల్లో పడింది. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకున్న కేసుపురం గ్రామానికి చెందిన శ్రీ కాళీమాత సేవా సమితి సభ్యులు సోమవారం గ్రామానికి చేరుకున్నారు. చిన్నారి తల్లిదండ్రులకు ధైర్యం చెప్పి రూ.15 వేలు తక్షణ సహాయంగా అందజేశారు. అనంతరం సభ్యులు మాట్లాడుతూ దయనీయ స్థితిలో ఉన్న చిన్నారి కుటుంబ సభ్యులకు దాతలు అండగా నిలవాలని కోరారు.

చెత్తను తొలగిస్తున్న కార్మికులు

ముమ్మరంగా పారిశుధ్య పనులు

ప్రజాశక్తి- నరసన్నపేట

నరసన్నపేట కేంద్రంలో పప్పుల వీధి, జగన్నాథపురం, మార్కెట్ వీధిలో సోమవారం ముమ్మరంగా పారిశుధ్య పనులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇఒ పల్లి ద్రాక్షాయని, సర్పంచ్ బి.శంకర్ ఆధ్వర్యాన పనులను చేపడుతున్నారు. పారిశుధ్య కార్మికులు రోడ్లపై ఉన్న చెత్తా చెదారాలను తొలగించి దూరంగా పారపోశారు. స్థానికులు స్థానికులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

'శక్తి యాప్'పై అవగాహన

టెక్కలి రూరల్ : మండలంలోని తొలూసూరుపల్లిలో శక్తి యాప్, మహిళలు ఉపయోగాలపై పోలీసులు సోమవారం ఇంటింటికీ వెళ్లి అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ బాలకృష్ణ, సర్పంచ్ బగాది దమయంతి, రామకృష్ణ, గిరి తదితరరలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాశక్తి
తెలుగు దినపత్రిక

Happy Doctor's Day

డాక్టర్స్ డే
ప్రత్యేక అనుబంధం

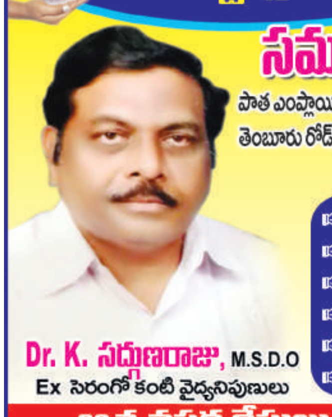
Advt. Feature

శ్రీకాకుళం జిల్లా మంగళవారం 01-07-2025 24 పేజీలు

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

సమతా కంటి ఆసుపత్రి

పాత ఎంప్లాయిమెంట్ ఆఫీస్ జం॥, ఆమర్ కాన్సెప్ట్ స్కూలు ప్రక్కన, ఇలిసిపురం రోడ్డు, తెంబూరు రోడ్, టెక్కలి శ్రీకాకుళం, ఫోన్ : 278427, సెల్ : 9849849700



Dr. K. సద్గుణరాజు, M.S.D.O
Ex సెరంగో కంటి వైద్యనిపుణులు

Our Specialities:
- ఫాకో సర్జరీ
- కుట్లు లేకుండా IOL ఆపరేషన్
- కంప్యూటర్ పై కంటి పరీక్ష
- A - స్కానింగ్
- మెల్లకన్ను చికిత్స
- గ్లోకోమా (నీటికాసు) నిర్ధారణ మరియు చికిత్స
- డయాబెటిక్ రెటినోపతి నిర్ధారణ & చికిత్స
- ఆక్యులర్ ట్రామ చికిత్స

అత్యవసర కేసులు అన్ని వేళల చూడబడును

సత్య సూర్యా'స్ నిత్యం మీ సేవలో..

డా॥ శశిధర్ హాస్పిటల్
Advanced Medical Care

పాలకొండ రోడ్, MRO ఆఫీస్ ప్రక్కన, RTC కాంప్లెక్స్ దగ్గర, శ్రీకాకుళం. ఫోన్:08942-226399,9059 688 646

24/7 Emergency Services

అందుబాటులో గల వైద్య విభాగాలు : జనరల్ మెడిసన్ ▸ పిడియాట్రిక్స్ ▸ ఆర్థోపెడిక్స్ ▸ కార్డియాలజీ ▸ నెఫ్రాలజీ ▸ యురాలజీ ▸ జనరల్ సర్జరీ ▸ డెర్మటాలజీ ▸ పల్మనాలజీ ▸ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ ▸ రుమటాలజీ ▸ ఫిజియోథెరపి ▸ గైనకాలజీ ▸ ఇ.ఎన్.టి. ▸ న్యూరాలజీ ▸ ఎండో క్రైనాలజీ ▸ ఆంకాలజీ

- 24X7 EMERGENCY CARE
- 24X7 OPD & IPD
- OPERATION THEATRE
- ADVANCED LABORATORY
- DIGITAL X-RAY UNIT
- ADVANCED ICU CARE
- SPECIAL WARDS
- SPECIAL PATIENT ROOMS
- ENDOSCOPY, 2D ECHO
- 24X7 PHARMACY

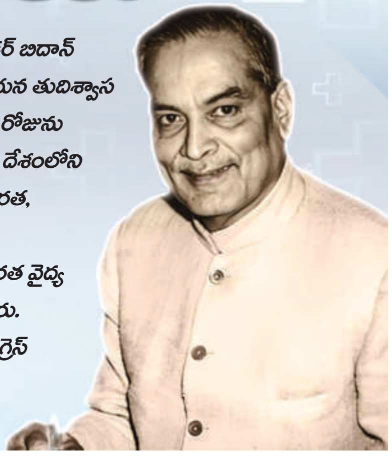
బి.పి, షుగర్, లివర్, థైరాయిడ్, గుండె సమస్యలు, కొవిడ్, విషజ్వరాలు, ఫిట్స్, తలనొప్పి, ఆయాసం, దగ్గు కీళ్ల నొప్పులు మొదలగు సమస్యలు మరియు ఎమర్జెన్సీ కేసులు చూడబడును.

డా॥ అన్నెపు శశిధర్
MD (General Medicine Diabetologist
జనరల్ ఫిజీషియన్ & షుగర్ వ్యాధి వైద్య నిపుణులు
Fellowship in Gastroenterology,
(Apollo Hospitals Educational & Research Foundation
Advanced Management of Diabetes and
Related Disorders (Harvard Medical School Boston)

ఇంటర్నేషనల్ డయాబెటిస్ హైపర్ టెన్షన్ థైరాయిడ్ (IDHT) సెంటర్, శ్రీకాకుళం

వైద్యుల స్ఫూర్తి ప్రదాత బి.సి రాయ్

నేడు జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవం



సుప్రసిద్ధ వైద్యులు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, పశ్చిమ బెంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ బిదాన్ చంద్రరాయ్ (బిసి రాయ్) జూలై 1వ తేదీన జన్మించారు. యాధృచ్ఛికంగా అదే రోజున ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు. వైద్య వృత్తికి ఆదర్శంగా నిలిచిన బిసి రాయ్‌కు నివాళిగానే భారత ప్రభుత్వం ఆ రోజును జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. వైద్య వృత్తిలో ప్రజలకు విశేష సేవలందించి దేశంలోని వైద్యులందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచారు. వైద్య వృత్తిపై ఆయన నిబద్ధత, సేవానిరతి, నిరాడంబరత, నిజాయితీ అద్వితీయమైనవి.

డాక్టర్ రాయ్ 1882 జులై 1న పాట్నాలో జన్మించారు. 1929లో అఖిల భారత వైద్య సదస్సుకు అధ్యక్షులయ్యారు. 1942లో కోల్‌కతా విశ్వవిద్యాలయ ఉప కులపతిగా ఉన్నారు. 1943లో మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షునిగా, 1957లో ఇండియన్ సైన్స్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు. 1961లో భారతరత్న పురస్కారం అందుకున్నారు. 1962 జూలై 1న 80 ఏళ్ల వయసులో ఆయన భౌతికంగా మనకు దూరమయ్యారు.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

అర్కాయ ARKAYA HEALTH CENTER హెల్త్ సెంటర్

- డా॥ కెల్లి చిన్నబాబు — మధుమేహ వ్యాధి నిపుణులు
- డా॥ కె. అనూష — స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు & లాప్రోస్కోపిక్ సర్జన్
- డా॥ కె. మాధవి — చిన్నపిల్లల నిపుణులు
- డా॥ హెచ్. వాసుదేవరావు — ఇంటర్వెన్షనల్ పెయిన్ ఫిజీషియన్

Services :
- Diabetes Management ▸ Obstetrics & Gynaecology ▸ Orthopedics
- Pain Management & Pediatrics ▸ General & Laproscopic Surgeries
- In Patient & Operation Theatre Facilities ▸ Clinical Lab & Pharmacy

24/7 SERVICE

యం.డి.ఓ ఆఫీసు ప్రక్కన, ఇల్లిసిపురం జంక్షన్, శ్రీకాకుళం, ఫోన్ : 9491163366

HCG CANCER adding life to years

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు , వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

క్యాన్సర్ వ్యాధి వైద్యనిపుణులు

శ్రీకాకుళంలో...
ప్రతీ బుధవారం డే & నైట్ జం॥
KYN CLINIC
శరణ్య మెడికల్ ప్లాజా లో
అందుబాటులో ఉంటారు.
ఉ॥ 10 గంటల నుండి
సా॥ 5గంటల వరకు
ఫోన్: 7981271737

డా॥ విశ్వంత్ కొత్తకోట
యం.యస్ (జనరల్ సర్జరీ), యం.సిహెచ్ (సర్జికల్ ఆంకాలజీ)
FALS (Felloship in Advanced Laparoscopic Surgery)
FARIS (Fellowship in Robotic and Innovative Surgery)
కన్సల్‌టెంట్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్ మరియు రోబోటిక్ సర్జన్

హెచ్.సి.జి కేన్సర్ సెంటర్
విశాఖపట్నం

శ్రీసంజీవని ఆర్థో ట్రామా & మెటర్నిటి క్లినిక్

అత్యవసర కేసులు అన్ని వేళల చూడబడును

డిజిటల్ ఎక్స్‌రే - ల్యాబ్ - ఫార్మశి

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు ఇవియే డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ కరిమి రామానాయుడు — ఎముకలు & కీళ్లు, వెన్నుపూస శస్త్ర చికిత్స వైద్యనిపుణులు
డా॥ వై. ఝాన్సీ — స్త్రీ ప్రసూతి శస్త్ర చికిత్స వైద్యనిపుణులు IVF specialist

24 HOUR SERVICE

అపాయింట్మెంట్ కోరకు: 99129 66129

డా॥ బోర సాయిరాం పిల్లల హాస్పటల్ ఎదురుగా, నేతాజీ వీధి, నరసన్నపేట-532 421

మీనాక్షి హాస్పిటల్ (MH Healing Hands)

డా॥ గంగాధర్ రావు గొండు
DNB (Surg Gastro), NIMS, Hyd.
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్ & లేపరోస్కోపిక్ సర్జన్
జీర్ణాశయ కేన్సర్ శస్త్ర చికిత్స నిపుణులు
(ఆలిండియా గోల్డ్ మెడలిస్ట్)

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ సిహెచ్.హారిత
DNB (OBS & GYNEC)
స్త్రీ. ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు & లేపరోస్కోపిక్ సర్జన్
ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్
గర్భాశయ కేన్సర్ శస్త్ర చికిత్స నిపుణులు

డా॥ అరుణ్‌కుమార్ గుప్త బరాటం
MBBS, DNB
దయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్, థైరాయిడ్, ఇన్‌ఫెక్షన్స్, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీ మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నిపుణులు

మా ప్రత్యేకతలు
- 24X7 అత్యవసర సేవలు
- 24X7 లేబొరేటరీ సేవలు
- 24X7 ఫార్మశి
- అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్
- HD లేపరోస్కోపి
- HD ఎండోస్కోపి & కొలనోస్కోపి
- అత్యాధునిక ఆపరేషన్ థియేటర్లు
- అత్యాధునిక ICU
- వెంటిలేటర్ మరియు సెంట్రల్ ఆక్సిజన్

24/7 Emergency Services

హెల్త్ ఇన్సురెన్స్ ఉన్నవారికి పై విభాగాలలో క్యాష్‌లెస్ వైద్య సదుపాయం కలదు.

అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు: 9505355020

ఆర్ట్స్ కాలేజ్ రోడ్, ఓల్డ్-ఎం.పి. ఆఫీస్ ప్రక్కన, కోడిరామ్మూర్తి స్టేడియం దగ్గర, శ్రీకాకుళం

ప్రాణ దాతల కోసం ఒక రోజు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

మనకున్న వృత్తుల్లో ప్రతి వృత్తి దేనికదే ప్రత్యేకతను కలిగిఉంది. వైద్యవృత్తి మాత్రం మిగతా వాటికి భిన్నంగా పవిత్రమైనందిగా చూడబడుతోంది. ఎందుకంటే మరణపు చివరిటంచులదాకా వెళ్లినవారి ప్రాణం నిలిపే శక్తి వైద్యునికే ఉంది. ఈ ప్రాణదాతల కోసం కేటాయించినదే డాక్టర్స్ డే. మన సంప్రదాయాలు సంస్కృతుల్లో భాగంగా పండగలు ఎలా నిర్వహించుకుంటున్నామో. అలాగే ప్రత్యేక దినోత్సవాలను జరుపుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వీటి ద్వారా గత స్మృతులను గుర్తుచేసుకుని దినోత్సవాల ప్రాధాన్యతను భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా అందించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది.

మానవ సేవే పరమావధిగా సాగే వైద్య వృత్తిలో ఎంతగా సేవానిరతి కలిగి ఉంటే అంతటి గొప్ప వైద్యునిగా గుర్తింపు లభిస్తుంది. సేవానిరతి, ఓర్పు,త్యాశీలత, నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండి తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పక్కనబెట్టి తెల్లకోటుకే ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన మహానుభావులు చరిత్రలో స్థిరస్థాయిగా నిలిచి కీర్తి పొందుతారు. అలాంటి మనదేశపు కీర్తి కిరీటమే డాక్టర్ బిదాన్ చంద్రరాయ్ (బిసి రాయ్). మన దేశంలో వైద్యరంగానికి ఆయన ఎనలేని సేవలందించారు. ఆయన సేవలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినం, మరణించిన రోజు జులై ఒకటో తేదీని డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.

వైద్యుల కోసం ఒకరోజు : ప్రతిఏటా జులై ఒకటో తేదీన డాక్టర్స్ డే నిర్వహించుకుంటున్నాం. రోగుల ప్రాణాలను కాపాడేందుకు వైద్యులు చేసే నిరంతరం సేవలకు ఈ మాత్రం గుర్తింపు వారికి చాలదేమో? అనుక్షణం ఆరోగ్యాన్ని, శారీరక, మానసిక స్థైర్యాన్ని అందించే డాక్టర్ కు ఏమిచ్చి మన రుణం తీర్చుకోగలం? ఫీజు చెల్లించి వారి రుణం తీర్చుకోలేము. ఆ ప్రాణదాతలు పోసే ఊపిరితో గెండెల నిండుగా కృతజ్ఞతలు నింపుకొని పదేపదే గుర్తుచేస్తూ ఉండేందుకు వారికోసం పప్రంచమంతా ఒక రోజు కేటాయించింది. అదే ప్రపంచ డాక్టర్స్ డే. వారిని గుర్తుచేసుకుంటూ ఈ రోజున డాక్టర్లందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఆయదారోగ్యాలతో చల్లగా ఉండాలని శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాం.

డాక్టర్స్ డే చరిత్ర

జార్జియాలోని విండార్లో డాక్టర్ చార్లెస్ బి తల్మండ్ గొప్ప వైద్యుడు. ఆయన రోగుల కోసం చేస్తున్న సేవలను చూసి ఆయన భార్య బ్రౌన్ తల్మండ్ ఆశ్చర్యపడింది. డాక్టర్లు రోగుల కోసం తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పక్కనపెట్టి వేళాపాళా లేకుండా వారు పడుతున్న తపన, చేస్తున్న సేవలకు గుర్తుగా వారి గౌరవార్థం సంవత్సరంలో ఒకరోజును కేటాయించింది. వారి సేవలను మననం చేసుకుంటూ కృతజ్ఞతగా శుభాకాంక్షలు చెప్పాలని భావించింది. విండార్లో 1933 మార్చి 30న తొలి డాక్టర్స్ డేని పాటించారు. ఈ రోజున గ్రీటింగ్ కార్డులు పంపడం, అశువులు బాసిన డాక్టర్లకు పూలతో నివాళులర్పిండం ద్వారా తొలి డాక్టర్స్ డే నిర్వహించారు. యుఎస్ లో 1958 మర్చి 30వ తేదీన డాక్టర్స్ డే పాటిస్తూ ప్రతినిధుల సభ తిర్మానం చేసింది. మార్చి 30వ తేదీని నేషనల్ డాక్టర్స్ డేగా పాటించాల్సిందిగా. 1990 ఆక్టోబర్ 30తేదీ జార్జిబుష్ చట్టం చేశారు.

మనదేశంలో ప్రతి ఏడాది 1990 జులై ఒకటో తేదీన జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం. ప్రముఖ డాక్టర్ డాక్టర్ బిధన్ చంద్రరాయ్ గౌరవార్థం ఈ రోజును నిర్ణయించారు. ఈయన 1882 జులై ఒకటో తేదీన బీహార్ రాష్ట్రంలోని పాట్నాజిల్లాలోని బకిమ్ పూర్ లో జన్మించారు. తండ్రిపేరు ప్రకాశ్ చంద్ర, ఎక్జైజ్ ఇన్స్పెక్టర్. బిసి రాయ్ 14వ ఏటే తల్లిని కోల్పోయాడు. మన దేశంలో వైద్యరంగానికి ఎనలేని సేవలందించిన ఆయన జన్మదినం, మరణించిన రోజు (1962) జులై ఒకటే కావడం యాధృచ్ఛికమే. ఆ రోజునే మన దేశంలో డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.

అవివాహితుడైన డాక్టర్ బిసి రాయ్ తన ఆస్తులతో పాట్నాలో ఒక ట్రస్టు పెట్టి సామాజిక సేవలకు దాన్ని అంకితం చేశారు. 1909-11 మధ్య ఇంగ్లండ్లో వైద్య విద్య పూర్తిచేసుకుని 1911లో భారతదేశానికి వచ్చి కలకత్తాలోని మెడికల్ కాలేజీలో ప్రొఫెసర్ గా పనిచేశారు. డాక్టర్ బిసి రాయ్ జాదవ్ పూర్ టిబి హాస్పటల్ ఆర్.జి ఖార్ మెడికల్ కాలేజీ, కమలా నెహ్రూ హాస్పటల్, విక్టోరియా మెడికల్ ఇన్ స్టిట్యూట్, చిత్తరంజన్ క్యాన్సర్ హాస్పటల్ మొదలకు, వైద్య ఆరోగ్య సంబంధిత సంస్థలను నెలకొల్పి వాటిద్వారా అపారమైన సేవలందించారు. 1926లో ప్రత్యేకంగా మహిళలు, పిల్లల కోసం చిత్తరంజన్ సేవ సదన్ పేరుతో వైద్యశాలను ఏర్పాటుచేసి మహిళల కోసం నర్సింగ్ శిక్షణా సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు.

డాక్టర్ బిసి రాయ్ రాజకీయ రంగం : 1925లో రాజకీయ రంగప్రవేశం చేశారు. బారక్ పూర్ అసెంబ్లీ నుంచి పోటీచేసి ప్రముఖుడైన గ్రాండ్ ఓల్డ్ మ్యాన్ ఆఫ్ బెంగాల్గా పేరొందిన సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీపై గెలుపొందారు. 1922-28 మధ్య కల్ కతా మెడికల్ జర్నల్ కు సంపాదక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. 1928లో అఖిలభారత కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యునిగా 1983లో కలకత్త మేయర్ గా, 1942లో కోల్ కతా విశ్వవిద్యాలయానికి వైస్ ఛాన్సలర్ గాను, 1943లో మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియాకు ప్రెసిడెంట్ గాను ఎన్నికయ్యారు. విద్యావైద్య రంగాల్లో ఈయన సేవలకు గౌరవార్థం 1944లో గౌరవ డాక్టరేట్ పొందారు.

1948 జనవరి 13వ తేదీన పశ్చిమ బెంగాల్ రెండో ముఖ్యమంత్రిగా పదవిని చేపట్టారు. రాజకీయ రంగంలో ఈయన అపారమైన సేవలను ప్రజలకు అందించారు. 1961 ఫిబ్రవరి 4వ తేదీన ఈయన్ని భారతరత్న వరించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962లో జులై ఒకటో తేదీన ఈయన గౌరవార్థం డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించాలని ప్రకటించింది.

1976 నుంచి వివిధ రంగాల్లో సేవలందించిన వారికి డాక్టర్ బిసి రాయ్ పేరుమీద అవార్డులను ప్రదానం చేస్తున్నారు. నేటి వైద్యులకు వైద్య విద్యార్థులకు డాక్టర్ బిసి రాయ్ అదర్శప్రాయులు, ఈ మహానుభావుని ఆదర్శాలను నేటి వైద్యులు ఆచరించాలని కోరుకుంటున్నాం.

రొమ్ము కేన్సర్ - చికిత్స

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

రొమ్ము కేన్సర్ స్త్రీలలో వచ్చే సామాన్యమైన జబ్బు. అమెరికాలో ప్రతీ సంవత్సరం సుమారు లక్షమందికి ఈ వ్యాధి సోకుతోంది. ఈ మధ్య జరిపిన సర్వేలో ప్రతీ 13 నుండి 15 మంది ఆడవారిలో ఒకరికి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ముంబాయిలో మాత్రం గర్భకోశ కేన్సర్ కంటే రొమ్ము కేన్సరే ఎక్కువగా వస్తుంది. జీవన పద్ధతిలో మార్పు, పట్టణాలకు ప్రజల వలస వలన కూడా మర్పుకు కారణం కావచ్చు.

కారణాలు : 1.చిన్న వయస్సులో రజస్వల కావడం. 2. చాలా పెద్ద వయసులో బహిస్టులు ఆగిపోవడం. 3.రజస్వలైనప్పటి నుండి మొదటి దఫా గర్భిణీ వచ్చే మధ్య కాలం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు. 4.పిల్లలు లేని వాళ్లలో ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. 5. ఆహారం-ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలు - అల్కహాలు వలన. 6.వంవ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సామాన్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ వయసు పెరిగే కొద్దీ సోకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే 50-60 సంవత్సరాలకు మరీ ఎక్కువ.

మాత్రలు - రొమ్ము క్యాన్సర్

గర్భం ధరించకుండా ఉండటానికి వాడే మాత్రలు (గర్భ నిరోధక పిల్స్) కొంతకాలం డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడే వాళ్ళకు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. కానీ ఈ విధంగా చాలా కాలం వాడే స్త్రీలకు మాత్రం రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ప్రమాద రహిత రొమ్ము జబ్బులు

బహిస్టు సమయానికి ముందు స్త్రీలలో రొమ్ములు బరువెక్కటంగానీ, నొప్పిగా ఉండట గానీ అతి సహజం. నూటికి 30 మంది స్త్రీలలో రొమ్ములలో గడ్డలు మామూలుగా వస్తుంటాయి. అవి అంత ప్రమాదకరమైనవి కావు. కానీ ఇలాంటి స్త్రీలు డాక్టర్ గారి చేత పరీక్ష చేయించుకుని కేన్సర్ కాదని నిర్ధారించడం మంచిది.

మొదట సంభవించే రొమ్ము కేన్సర్ లక్షణాలు

1.రొమ్ములో గడ్డ : ఇది కేన్సర్ గడ్డ సామాన్యమైన లక్షణం. కానీ రొమ్ములోని అన్ని గడ్డలు కేన్సర్ కానక్కర్లేదు. దాని విషయం డాక్టర్ గారే నిర్దారణ చేయగలరు.

2.చన్మొనల నుండి నీరు స్రవించుట: చనుపాలిచ్చే తల్లులకు చన్మొనల నుండి నీరు కారుట సహజం. ఆ తరువాత కూడా కొద్ది కాలం అలానే స్రవించవచ్చును. కాని దాని నుండి రక్తస్రావం జరిగితే మాత్రం దాని క్రింద కేన్సర్ ఉన్నట్లే గ్రహించాలి.

3.చన్మొన లాగుట : కొద్ది మంది స్త్రీలలో చను మొన లోపలికి లాగినట్లుగా ఉంచవచ్చు. అది కొందరి స్త్రీలలో పుట్టినప్పటి నుండి ఉండవచ్చు. కాని మామూలుగా ఉండే చన్మొన ఒక ప్రక్కకు లాగబడినట్లుంటే అది కేన్సర్ గడ్డ కావచ్చును.

రోగ నిర్ధారణ

రొమ్మును జాగ్రత్తగా పరీక్షించినట్లైతే మన దేశంలో కేన్సర్ జబ్బుని సులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే మన దేశంలో ఎక్కువ మంది స్త్రీలు జబ్బు బాగా ముదిరిన తరువాత మాత్రమే డాక్టర్ను సంప్రదిస్తారు. ముక్క పరీక్ష ద్వారాను, సూదితో నీరు లాగి పరీక్ష చేయించడం ద్వారాను ఈ జబ్బును నిర్ధారించవచ్చు. పై రెండు పద్ధతులు చాలా త్వరాగాను, తేలికగాను రోగి బైట నుండి వస్తూ పోతూ చేయించుకోవచ్చు. అన్ని కేన్సర్ల వలే కాకుండా రొమ్ము కేన్సర్ను నిర్ధారించడం చాలా సులభం, చౌక.

చికిత్స : రొమ్ము కేన్సర్ చికిత్స ముఖ్యంగా రోగి రుతుస్రావపు వయస్సు మీద, కేన్సర్ ఏ దిశలో ఉన్నదీ అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దానికి చేసే చికిత్స మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

1.కణితిని మాత్రమే తొలగించడం 2.రొమ్ము మొత్తాన్ని తీసివేయడం. 3.రొమ్ములతో పాటు చంకలో ఉన్న గ్రంధులను కూడా తొలగించడం. అంతే కాకుండా రొమ్ము కేన్సర్కి 1.కరెంటు పెట్టడం 2.మందులతో చికిత్స చేయడం 3.హార్మోన్లతో చికిత్స చేయడం. విడివిడిగా గానీ, ఆపరేషన్తోగాని పై చికిత్స చేయవచ్చు.

శస్త్ర చికిత్స తరువాత కలిగే మానసిక ఒత్తిళ్లు

రొమ్ము తొలగించబడిన స్త్రీలు మానసిక వత్తిళ్లకు లోనవుతారు. వాటి నుండి నివారణోపాయాలు కలిగించేందుకు అనేక పద్ధతులున్నాయి. ఒక స్త్రీ రొమ్ములో చిన్న కణిత ఉన్నప్పుడు ఆ కణితిని మాత్రమే తీసివేసి రొమ్మును నిలపవచ్చు. కానీ అలాంటి వారికి ఒక నెల రోజులు అదనంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే జబ్బు తిరగబెట్టకుండా ఉండేందుకు ఆపరేషన్ చేసిన రొమ్ముకు కరెంటు పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

రొమ్మును తీసివేసిన తరువాత పునర్నిర్మిత చికిత్స

కేన్సర్ రోగికి రొమ్ము తప్పనిసరిగా తీసివేయాల్సి వచ్చినప్పుడు కొత్త రొమ్మును తయారు చేయలేము. కనుక దాని స్థానంలో కృత్రిమ అవయవాన్ని నిర్మించవచ్చు. అలా వెంటనే చేయవచ్చు. లేక కొంత కాలం తరువాత మరో ఆపరేషన్ ద్వారా చేయవచ్చు.

రొమ్ము కేన్సర్ తరువాత జీవితం

ఇప్పుడు సులభంగానే ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. కనుక కరెంటు పెట్టించుకోవడం ద్వారా సులభమవుతంది. అందువల్ల రొమ్ము కేన్సర్ చికిత్స జరిగిన తరువాత రోగి తన ఇంటి పనులు, ఉద్యోగ పనులు మామూలుగా చేసుకొనవచ్చు. ఇలాంటి రోగులు ఆ తరువాత రెండు సంవత్సరాల వరకు ప్రతి మూడు నాలుగు నెలలకొకసారి డాక్టర్ను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత ఆలస్యంగానైనా సంప్రదించవచ్చు.

రొమ్ము క్యాన్సర్ - రక్షణ

రొమ్ము కేన్సర్ను ఎంత త్వరగా గుర్తించి తగిన చికిత్స చేస్తే రోగి అంత ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. కణితి చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు రొమ్ము కేన్సర్ను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

రోగ నిర్ధారణ త్వరగా జరిగినందు వల్ల కలిగే లాభాలు :

1.చాలా మందిలో చిన్న ఆపరేషన్ సరిపోవచ్చు. పెద్ద ఆపరేషన్ అవసరంలేకపోవచ్చు.

2.ఎక్కువ కాలం జీవించేందుకు అవకాశాలెక్కువ ఉంటాయి.

త్వరగా జబ్బు నిర్ణయించబడాలంటే రొగి తన స్థనాన్ని తనే పరీక్షించుకోవచ్చు.

రొమ్ముల్ని స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం

బహిస్టు అయిన 3 లేక 4 రోజుల తరువాత, రొమ్ము వాపు నొప్పి తగ్గిన తరువాత, నెలసరి సరిగా రానప్పుడు, 20 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీ తన రొమ్ములో ఏదైనా గడ్డ ఉన్నా, మందమెక్కినా, మార్పు వచ్చినా వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. 30-35 సంవత్సరాల దాటిన తరువాత ప్రతి స్త్రీ కనీసం నెలకొకసారి, బహిస్టు తరువాత, స్వయంగా స్థన పరీక్ష చేసుకొని ఈ కింది మార్పులు ఉన్న వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి.

•గడ్డ •చన్మొన నుండి నీరు కారుట • చన్మొన లాగబడుట • చన్మొన దాని చట్టూ ఉండే భాగంలో పొక్కులు కట్టుట • రొమ్ములలో చిన్న చిన్న గుంటలుగా ఏర్పడడం • చంకలో గ్రంధులు బిళ్లలు కట్టుట

బిఎస్ఇ ఎలా చేసుకోవాలి

1.మీరు మీ రొమ్ముల్ని అద్దంలో చూసుకొండి. మీ రొమ్ము పరిమాణంలో గాని, ఆకారంలోగాని ఏదైనా మార్పు కలిగినా, చన్మొన ప్రక్కకు గాని, పైకిగాని, క్రిందికి గాని లాగినట్టున్నా, చర్మం మందమెక్కినా ఏదైనా నొక్కుబడినట్లుగా ఉన్నా లేక ఏదైనా కణితిలా గానీ ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. **2.**చేతులు రెండూ పైకెత్తి రెండు రొమ్ముల ఆకారంలో ఏదైనా తేడా ఉందేమో గమనిచండి. **3.**మీ రెండు చేతులు రెండు వైపులా నడుముకు ఆనించి గట్టిగా నొక్కండి. ఇలా చేసినందువలన రొమ్ము పై నుండి చర్మం ప్రక్కకు లాగుటగాని, ముడతలు పడటంగాని గ్రహించవచ్చు.

4. మీ చేయి ఒక ప్రక్కకు చాచి వెల్లికిలా పడుకోండి. వ్రేళ్లు ఒక దానికొకటి ఆనించండి. అరచేతి వైపు వేళ్లతో రెండో వైపున రొమ్మున ఏదైనా గడ్డగా అనిపిస్తుందోమో చూడండి. రొమ్ము మొత్తాన్ని అణువణువునా గట్టిగా నొక్కి చూడండి. రొమ్ము కింద భాగాన ఒక గట్టిగా అంచులాగా తగిలితే అది మామూలుగా ఉన్నట్లే. **5.**పై మాదిరిగానే రెండో వైపునున్న రొమ్మును కూడా తడిమి చూడండి. మీకేదైనా మార్పనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించండి. గడ్డలేరకపువైనా తగిన పరీక్షలు చేయించండి.

పైన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మనకు అర్థమైనదేమంటే రొమ్ము కేన్సర్ని ఎంత త్వరగా కనుగొని తగిన సమయంలో తగినట్లుగా చికిత్స చేస్తే అంత సుఖమయ జీవితాన్ని గడుపుతారు. అందువల్ల స్త్రీలందరూ ఈ జబ్బును గురించి వాస్తవాలు తెలుసుకొని తగిన చికిత్స చేయించుకొని మీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకొండి.

ప్రజలకు చేరువగా పిహెచ్‌సిలు

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల ద్వారా అందిస్తున్న వైద్య సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువయ్యేలా చర్యలు చేపడుతున్నామని జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి కె.అనిత చెప్పారు. పల్లెవాసులకు అత్యంత చేరువగా ఉండి వైద్య సేవలందిస్తున్నవి పిహెచ్‌సిలేనని స్పష్టం చేశారు. గర్భిణులు దూర ప్రాంతాలకో, జిల్లా కేంద్రానికో రావాల్సిన అవసరం లేకుండానే పిహెచ్‌సిల్లోనే ప్రసవాలు జరిగేలా చూస్తున్నామని తెలిపారు. తల్లీబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ ద్వారా తల్లి బిడ్డలను క్షేమంగా ఇళ్లకు చేర్చే బాధ్యతను ప్రభుత్వాస్పత్రులు మాత్రమే నిర్వర్తిస్తున్నాయని చెప్పారు. జిల్లాలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా మలేరియా, డెంగీ, డయేరియా వ్యాధులు సంభవించే అవకాశమున్నందున, వాటిని ఎదుర్కొనేందుకు అనుగుణంగా యంత్రాంగాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో ఎటువంటి మందుల కొరత లేదని, అన్నిరకాల మందులను ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో అందుబాటులో ఉంచుతున్నామని వెల్లడించారు. వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది కొరత పెద్దగా ఏమీ లేదని తెలిపారు. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు పెంచేందుకు, మాతా శిశుమరణాలు తగ్గించేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నామని చెప్పారు. ఈనెల ఒకటో తేదీన వైద్యుల దినోత్సవం సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి' డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచికకు ఆమె ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు.

– ప్రజాశక్తి, శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

- **సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా జాగ్రత్తలు**
- **గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం, క్లోరినేషన్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి**
- **ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు పెంచేందుకు చర్యలు**
- **జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి కె.అనిత**

? జిల్లాలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో ప్రసవాల పరిస్థితి ఎలా ఉంది? ఎక్కువ మంది ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల వైపే మొగ్గు చూపడానికి కారణాలేమిటి?

జిల్లాలో 2024-25లో 28,846 ప్రసవాలు నమోదయ్యాయి. అందులో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో 10,322 మంది గర్భిణులు ప్రసవించగా, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో 18,524 మంది ప్రసవించారు. సాధారణ ప్రసవాలు మాత్రం ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లోనే ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. గతేడాది ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో 4,717 సాధారణ ప్రసవాలు జరగ్గా, ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో 2,466 జరిగాయి. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో 16,058 సిజేరియన్ కేసులు నమోదు కాగా, ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో అందులో మూడో వంతు (5,605) మాత్రమే జరిగాయి. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో సాధారణ డెలివరీ కోసం వేచిచూడడం వల్ల కొందరు భయంతో ప్రైవేటు ఆస్పత్రులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దీంతో కొంత ప్రైవేటుతో పోలిస్తే కొంత తగ్గుదల కనిపిస్తోంది.

? ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలను పెంచేందుకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు పెంచేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నాం. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు జరిగితే ఒనగూరే ప్రయోజనాలు, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం వంటి అంశాలను గర్భిణుల కుటుంబసభ్యులకు వివరిస్తున్నాం. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో సాఫీగా ప్రసవాలు సాగేందుకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్తున్నాం. జిల్లాలోని గత ఆరు నెలల కాలంలో నిమ్మాడ పిహెచ్‌సిలో ఒక్క ప్రసవం కూడా జరగలేదు. ఒకట్రెండు కొత్త పిహెచ్‌సిల్లోనూ ప్రసవాలు నమోదు కాలేదు. వాటిపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించాం.

? జిల్లాలో మాతా శిశు మరణాల పరిస్థితి ఎలా ఉంది? వాటిని తగ్గించేందుకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

జిల్లాలో 2024-25 సంవత్సరంలో 14 ప్రసూతి మరణాలు సంభవించాయి. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు ఒక్క మరణమూ నమోదు కాలేదు. గతేడాది 185 మంది నవజాత శిశువులు మరణించారు. జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు 17 మరణాలు నమోదయ్యాయి.

? జిల్లాలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలందించేందుకు అవసరమైన సిబ్బంది ఉన్నారా? ప్రధానంగా వైద్యుల కొరత ఏమైనా ఉందా?

జిల్లాలో 84 పిహెచ్‌సిలు, 657 సబ్ సెంటర్లు ఉన్నాయి. 14 మంది వైద్యుల కొరత ఉంది. వాటినీ ప్రభుత్వం త్వరలో భర్తీ చేయనుంది. తుది జాబితా సిద్ధమవుతోంది. ఎంపికైన వారు చేరిన తర్వాత వైద్యుల కొరత సమస్య ఉండదు.

? చాలారకాల వ్యాధులకు అపారిశుధ్య పరిస్థితులే కారణమవుతున్న నేపథ్యంలో పారిశుధ్య నిర్వహణకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

జిల్లాలో ప్రధానంగా మలేరియా, డెంగీ, డయేరియా వ్యాధులు వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ప్రబలుతుంటాయి. ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డేగా పాటిస్తూ దోమల లార్వాలను నిర్మూలిస్తున్నాం. గ్రామాల్లో కాలువలను శుభ్రం చేయిస్తున్నాం. పంచాయతీ, మున్సిపాలిటీ సిబ్బంది సాయంతో బావులు, చెరువులు వంటి నీటి వనరుల్లో క్లోరినేషన్ ప్రక్రియ చేపడుతున్నాం. దోమలు వృద్ధి చెందే ప్రాంతాల్లో ఆయిల్ బాల్స్, రసాయనాలను పిచికారీ చేయిస్తున్నాం.

? సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించేందుకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

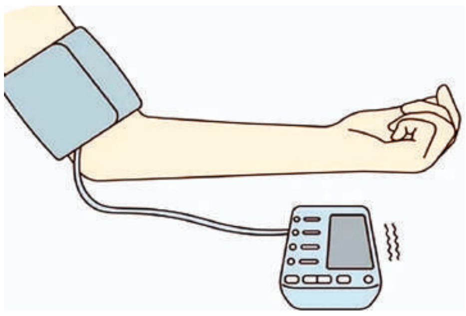
మనం నివసిస్తున్న పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా వ్యాధులు దరి చేరకుండా చేయొచ్చు. వీటితో పాటు కొన్ని వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలని చెప్తున్నాం.

తాజా ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రెండు, మూడు రోజులు నిల్వ ఉంచిన మాంసాహారం తీసుకోవడం చాలా హానికరం. డయేరియా సంభవించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వర్షాకాలంలో పూర్తిగా కాచి, చల్లార్చిన నీటిని తాగాలి.

? ఇటీవల జిల్లాలో కొత్తగా కోవిడ్ కేసులు వెలుగు చూసిన నేపథ్యంలో ఎటువంటి జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటున్నారు?

జిల్లాలో ఇటీవల కాలంలో రెండు కోవిడ్ కేసులు వెలుగు చూశాయి. కొద్దిరోజుల చికిత్స తర్వాత ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగానే ఉండడంతో డిశ్చార్జి చేశాం. వారితో కాంటాక్టు అయిన వారినీ పరీక్షించాం. కొత్త కేసులేమీ నమోదు కాలేదు. కోవిడ్ పరీక్షలకు అవసరమైన ఆర్‌టిపిసిఆర్ కిట్లను అందుబాటులో ఉంచాం.

బిపి... ఒంట్లోనూ తీపి



అధిక రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు నానాటికీ అధికమవుతున్నారు. ఇప్పటికే ఈ రెండు రోగాల బారిన పడిన వారు కాకుండా కొత్తగా వేలాది మంది ఆ జాబితాలో చేరుతున్నారు. తమకు బిపి, షుగర్ వ్యాధి సోకినట్లు కూడా బాధితులు గుర్తించలేకపోతున్నారు. రోగ లక్షణాలు ఏవీ బయట పడకపోవడంతో అంతా ఆరోగ్యంగానే ఉన్నామనుకుంటున్నారు. ఇటీవల ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఎన్‌సిడి (నాన్ కమ్యూనికేబుల్ డిసీజెస్) 3.0 సర్వేలో అనేక విషయాలు వెలుగుచూశాయి. ప్రాథమిక సర్వేలో గుర్తించిన తర్వాత వారిని వైద్యులు పూర్తిస్థాయిలో పరీక్షించి గుర్తించిన వ్యాధుల మేరకు మందులు, చికిత్సకు రిఫర్ చేస్తున్నారు.

- **జిల్లాలో పెరుగుతున్న రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు**
- **ఎన్‌సిడి సర్వేలో తేటతెల్లం**
- **12.78 లక్షల మందికి స్క్రీనింగ్**
- **కొత్తగా 7,617 మందికి బిపి**
- **4,548 మందికి షుగర్ వ్యాధి గుర్తింపు**

ప్రజాశక్తి – శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

అసంక్రమిత వ్యాధులు (ఎన్‌సిడి)పై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గతేడాది నవంబరులో ప్రభుత్వం సర్వే మొదలుపెట్టింది. అదే రోజు జిల్లాలో కోటబొమ్మాళి మండలం హరిశ్చంద్రపురం గ్రామంలో జిల్లా అధికారులు ప్రారంభించారు. తర్వాత ఎఎన్ఎం, మిడ్ లెవల్ హెల్త్ ప్రొవైడర్లు కలిసి జిల్లాలో 18 ఏళ్ల వయసు దాటిన ప్రతిఒక్కరి ఇంటికి వెళ్లి సర్వే చేశారు. కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య వివరాలను తెలుసుకున్నారు. దీంతో 18 ఏళ్ల దాటిన యువతులకు కేన్సర్ సంబంధిత లక్షణాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని ఆరా తీశారు. సర్వేలో అనుమానిత లక్షణాలున్న వారిని పిహెచ్‌సిల్లోని వైద్యాధికారికి దగ్గరకు తీసుకువెళ్లారు. వైద్యాధికారులు మరోసారి క్షుణ్ణంగా వారిని పరీక్షించి వ్యాధుల బారిన పడిన వారిని మందులు తీసుకోవాలని సూచించారు. కేన్సర్ లక్షణాలు ఏమైనా ఉంటే శ్రీకాకుళం ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రికి రిఫర్ చేశారు.

7,617 మందికి బిపి... 4,548 మందికి షుగర్

ఎన్‌సిడి సర్వే 3.0 సర్వేలో జిల్లాలో 18 ఏళ్ల వయసు దాటిన వారిని మొదట గుర్తించారు. జిల్లాలో అటువంటి వారు 18,73,239 మంది ఉన్నారు. వీరిలో వలసలు వెళ్లిన వారు, మరణించిన వారు పోనూ 15,73,079 మందికి సర్వే చేయాల్సిన అవసరమవుతుందని గుర్తించారు. ఇప్పటివరకు 12,78,589 మందికి స్క్రీనింగ్ చేశారు. వారిలో 83,681 మంది అధిక రక్తపోటు అనుమానిత లక్షణాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. రెండో దశలో పిహెచ్‌సిలోని వైద్యులు 69,997 మందిని పరీక్షించారు. వారిలో 7,617 మందికి బిపి ఉన్నట్లుగా నిర్ధారణ అయింది. ఇక షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించి చేసిన సర్వేలో 57,477 మందికి అనుమానిత లక్షణాలు కనిపించాయి. పిహెచ్‌సి వైద్యులు వారిలో 49,839 మందిని పరీక్షించగా 4,548 మందికి షుగర్ వ్యాధి నిర్ధారణ అయింది.

మహిళల్లో మూడు రకాల కేన్సర్‌పై సర్వే

సర్వేలో మహిళలకు సంబంధించి మూడు రకాల కేన్సర్ పరీక్షలను నిర్వహించారు. కేన్సర్ లక్షణాలు బయటకు కనిపించకపోయినా పలురకాల పరీక్షల తర్వాత వారికి కేన్సర్ నిర్ధారణ అయింది. సర్వేలో జిల్లాలో 4,081 మందికి నోటి కేన్సర్ లక్షణాలు కనిపించాయి. వారిలో 3,142 మందికి తదుపరి పరీక్షలు నిర్వహించగా, 38 మందిని శ్రీకాకుళం ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రికి రిఫర్ చేశారు. అదేవిధంగా 2,162 మందికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అనుమానిత లక్షణాలు గుర్తించారు. వారిలో 1793 మందికి వైద్యాధికారులు పరీక్షలు నిర్వహించగా, 43 మందిని రిఫర్ చేశారు. అదేవిధంగా 2,083 మందికి గర్భాశయ కేన్సర్ లక్షణాలు ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు. మెడికల్ ఆఫీసర్లు 1728 మందికి తదుపరి పరీక్షలు నిర్వహించగా 15 మందిని రిఫర్ చేశారు.

కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు - నివారణ

శ్రీకాకుళం: కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్న చాలామందికి వారి ప్రమాదం గురించి తెలియదు. ఇతర వ్యాధులు మాదిరిగా కాకుండా కిడ్నీ వ్యాధులు చాలా మందికి వరకు ఎటువంటి సాంకేతికాలు చూపించవు. ఉన్నవారిలో 10 శాతం మాత్రమే వ్యాధి ఉందని తెలుస్తుంది. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేసి మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి.

కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు

నురగతో కూడిన మూత్రం కళ్ల చుట్టూ ఉబ్బడం, మూత్రంలో రక్తం తరచూ మూత్ర విసర్జన శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది, అలసట, వికారం, ఆకలి తగ్గిపోవటం, వాంతులు బలహీనత. కిడ్నీ వ్యాధి రావడానికి హైరిస్క్ (ఎక్కువ రిస్క్) అధిక రక్త పోటు హైపర్ టెన్షన్ దీర్ఘకాలంగా నొప్పి బిల్లలు వేసుకునేవారు అధిక బరువు.

నిర్ధారణకు పరీక్షలు

యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్ యూరిన్‌లో (ప్రోటీన్ పోవుట) ఎర్ర రక్త కణాలు పోవుట తెల్లరక్తకణాలు పోవుట (యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్)

రక్త పరీక్షలు

సీరం క్రియాటినిన్ బ్లడ్ యూరియా కిడ్నీ పని, తగ్గినప్పుడు పెరుగుతాయి. కిడ్నీ వ్యాధి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి. క్రమం తప్ప కుండా వ్యాయామం చేయాలి. రోజు రెండు నుంచి మూడు లీటర్లు నీరు తీసుకోవాలి

- డాక్టర్ గురుగుబెల్లి రంగారావు, కిడ్నీ వ్యాధుల సూపర్ స్పెషలిస్టు, జిఆర్ఎన్ కిడ్నీ, మెటర్నిటీ సెంటర్

గుండె జబ్బులపై అప్రమత్తం

డాక్టర్ సీపాన శ్రీనుబాబు, జనరల్ మెడిసిన్

ప్రజాశక్తి- టెక్కలి రూరల్

చిన్న పిల్లల నుంచి యుక్త వయసు వరకు సాధారణంగా గొంతు నొప్పి, కీళ్ల వాత నొప్పులు తరుచుగా వస్తుంటే దీర్ఘ కాలంలో గుండె కవాటాలకు ఇన్ఫెక్షన్ వెళ్లి రుమాటిక్ ఫీవర్, రుమాటిక్ కార్పైటిస్ మారవచ్చు. దీంతో మూసుకుపోవడం గుండె, కవాటాలు తెరుచుకుంటాయి. గుండె నొప్పి, ఆయాసం, కాళ్లనొప్పులు కూడా రావచ్చు. అందుచేత గొంతునొప్పి, కీళ్లవాతలు వచ్చే వారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. తరుచూ చల్లగాలిలో తిరగడం, నిద్రపోయే గంట ముందు ఐస్క్రీమ్‌లు, చాక్లెట్లు తీసుకోరాదు. తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి.

కారణాలు : బిపి, సుగర్, స్థూలకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం, అధికంగా ఆల్కాహాలు తీసుకోవడం, తీవ్ర ఒత్తిడి, జన్యుపరమైన వ్యాధులు. గుండెకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడం. రక్తనాళాలలో కొవ్వు చేరడం.

స్థూలకాయం : బిఎంఐ గేటర్దైన్ 30 కెజీ/ఎంస్క్వేర్, ధూమపానం, డీహైడ్రేషన్, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండడం, అధిక శాతం రక్తం చిక్కగా ఉండడం, డయాబెటిస్, హైపర్టెన్షన్.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు : రోజూ 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు బ్రిస్క్ వాక్,చేయాలి. పొగ తాగరాదు. శరీరంలోని చక్కెర శాతాన్ని తక్కువ స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి. రక్తపీడనం అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణంగా 120/80 ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అధికంగా కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించి స్టాటిన్ మాత్రలను వాడాలి. తరుచూ వైద్యులను సంప్రదించి ఇసిజి, మిగతా ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

లక్షణాలు: గుండెనొప్పి- ఛాతి మధ్య భాగం నుంచి బొడ్డుపై వరకూ రావడంఅధికంగా చెమటలు పట్టడం. కుడి, ఎడమ చేతులు అధికంగా లాగడం, వాంతులు వచ్చినట్లు ఉండడం. ఆయాసం రావడం. కొంతమందిలో సడన్ కార్డియక్ అరెస్టు కావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. చాలా మంది జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో అశ్రద్ధ చేస్తూ ఉంటారు. వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి తగిన మందులు వాడాలి. మహిళలకు, సుగర్ ఉన్నవారికీ, కిడ్నీ లక్షణాలు అంతగా వ్యాధిగ్రస్తులకు బయటపడవు. గుండెకు పంపింగ్ చేసే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం. అంటే కిడ్నీకి, మెదడుకు, తగ్గిపోతుంది.

కాలేయానికి కారణాలు: గుండె వాపు రావడం, ముందుగా రక్తప్రసరణ గుండెపోటు వచ్చినవాళ్లు, దీర్ఘకాలంగా బిపి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, కొన్ని వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్, దీర్ఘకాలంగా ఆల్కాహాల్‌ను తీసుకునే వారు, దీర్ఘకాలంగా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, కుడి పక్కన గుండెఫెయిలయి కార్డోపల్మోనెల్గా మారవచ్చును.

లక్షణాలు: ఆయాసం రావడం, నిద్రిస్తే దగ్గు రావడం, అలసిపోవడం, రక్తహీనత (అనీమియా), రెండు కాళ్లవాపులు రావడం, న్యూమోనియా, ఆకలి మందగించడం, రాత్రి పూట యూరినల్స్ అధికంగా అవుతుండడంపై లక్షణాలు ఉన్నవారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు పాటించవలెను.

సిహెచ్‌సిల్లో సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు

- హబ్ - స్పోక్ విధానంలో స్పెషలిస్టులతో వైద్యం
- గతేడాది 8.12 లక్షల మంది ఇన్‌పేషెంట్లకు వైద్య సేవలు
- 1.14 లక్షల మందికి శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించాం
- జిల్లా ఆస్పత్రుల సమన్వయ అధికారి ఎన్.కళ్యాణ్‌బాబు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

జిల్లాలోని అన్ని సామాజిక ఆస్పత్రుల్లో సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని జిల్లా ఆస్పత్రుల సమన్వయ అధికారి ఎన్.కళ్యాణ్‌బాబు తెలిపారు. ఎమర్జెన్సీ కార్డియాక్ కేర్, కిడ్నీ రోగులకు డయాలసిస్, ఆర్థో, ఇఎన్‌టి, ఫిజియోథెరపీ వంటి సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయన్నారు. వైద్య సేవలకు అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి గ్రామీణులకు మెరుగైన వైద్య సేవలందిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రుల్లోనూ అందించలేని తరహాలో అత్యవసర వైద్య సదుపాయాలు, సలహాలతో చికిత్స అందిస్తున్నామన్నారు. అన్ని సిహెచ్‌సిలు, టెక్కలి జిల్లా ఆస్పత్రి, నరసన్నపేట ఏరియా ఆస్పత్రుల్లో హబ్-స్పోక్ విధానంలో రోగులు వైద్య సేవలు పొందుతున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వం రూపొందించి స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా జిల్లాలో మనిషి సగటు ఆయు:ప్రమాణం, శిశు మరణాల రేటు తగ్గింపు, అందరికీ ఆరోగ్య బీమా కల్పించడం వంటి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా తమ పరిధిలోని ఆస్పత్రులను తీర్చిదిద్దనున్నట్లు తెలిపారు. జూలై ఒకటో తేదీన వైద్యుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆస్పత్రుల సమన్వయం, అందిస్తున్న వైద్య సేవలు తదితర అంశాలపై ఆయన మాట్లాడారు.

? జిల్లాలో సామాజిక ఆస్పత్రులకు వచ్చే రోగులకు ఎటువంటి వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు?

జిల్లాలో 13 సామాజిక ఆస్పత్రులతో పాటు టెక్కలిలోని జిల్లా ఆస్పత్రి, నరసన్నపేటలోని ఏరియా ఆస్పత్రిలో సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం. గుండె, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులతో పాటు ఆర్థో, ఇఎన్‌టి, డెర్మటాలజీ, ఫిజియోథెరపీ వంటి విభాగాల్లో సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలను అందిస్తున్నాం.

? గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే ప్రజలకు వైద్య సేవలు, చికిత్స విషయంలో ఎటువంటి భరోసా కల్పిస్తున్నారు?

గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే ప్రజలకు సిహెచ్‌సిల్లోనే మంచి వైద్యం అందుతుందన్న భరోసా కల్పించేలా వైద్య సేవలను అందిస్తున్నాం. వైద్య సేవలకు అధునాతన టెక్నాలజీని అనుసంధానం చేసి తక్షణ వైద్యం అందిస్తున్నాం. ఏదైనా సిహెచ్‌సికి గుండె సంబంధిత సమస్యతో వెళ్లే వారి రిపోర్టును హబ్-స్పోక్ విధానంలో పంపిస్తే నిపుణులైన వైద్యులు అందుబాటులోకి వస్తారు. వారి సూచనలకు అనుగుణంగా వారికి అవసరమైన వైద్యం అందించడం జరుగుతోంది.

? ప్రభుత్వాస్పత్రుల వైపు సామాన్య జనం చూసేలా ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

సిహెచ్‌సిలు, ఇతర ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో వైద్యం కోసం వచ్చే రోగులకు పైసా ఖర్చు ఉండదు. ఆల్ట్రా స్కానింగ్, సిటీ స్కానింగ్, ఇతర పరీక్షల కోసం వేలాది రూపాయలను ఖర్చు పెట్టాల్సిన అవసరం లేకుండానే ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ఉచితంగానే అవి అందుతాయి. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో అనుభవం, నిపుణులైన వైద్యులు అందుబాటులో ఉంటున్నారు. 108, తల్లీ బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్, 104 వంటి సేవలు ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లోనే లభ్యమవుతాయి. బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే ప్రభుత్వం ఎన్‌టిఆర్ కిట్ల అందజేతతో పాటు తల్లిబిడ్డను క్షేమంగా చేర్చే తల్లీబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ ప్రభుత్వాస్పత్రులకే సొంతం. ఇన్ని రకాల సౌకర్యాలు, వైద్య భద్రత ఉండడంతో ప్రజలు ప్రభుత్వాస్పత్రుల వైపు చూస్తున్నారు.

? సిహెచ్‌సిలు, ఇతర ప్రభుత్వాస్పత్రుల ద్వారా గతేడాది కాలంలో సాధించిన ప్రగతి వివరించగలరు?

జిల్లాలోని 13 సిహెచ్‌సిలు, టెక్కలి జిల్లా ఆస్పత్రి, నరసన్నపేట ఏరియా ఆస్పత్రిలో గతేడాది మొత్తం 8,11,596 మంది ఇన్‌పేషెంట్లకు సేవలందాయి. పలురకాల వ్యాధులతో ఇన్‌పేషెంట్లుగా చేరిన 80,168 మంది వైద్య సేవలు అందుకున్నారు. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో 4,262 ప్రసవాలు జరిగాయి. 1,14,000 మందికి సాధారణ, నాలుగు వేల మందికి మేజర్ శస్త్రచికిత్సలు అందించాం. శస్త్రచికిత్సలకు వచ్చిన వారితో పాటు సాధారణ రోగులకు కలిపి మొత్తం 19,66,173 రకాల పరీక్షలు నిర్వహించాం. 49 వేల మందికి ఎక్స్‌రే, 19,353 మందికి ఆల్ట్రా సౌండ్ పరీక్షలు చేపట్టాం. ఆస్పత్రులకు వచ్చిన వారిలో అవసరమైన మేరకు 16 వేల మందికి సిటి స్కానింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించాం. జిల్లాలోని ఏ ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రి తీసుకున్నా ఈ తరహా గణాంకాలు ఉండవు.

? స్వర్ణాంధ్ర-2047 విజన్‌కు అనుగుణంగా వైద్యారోగ్య శాఖ ముందున్న లక్ష్యాలు ఏమిటి?

స్వర్ణాంధ్ర-2047 విజన్ ప్రకారం మనిషి సగటు ఆయు ప్రమాణాన్ని ఇప్పుడున్న 70.6 సంవత్సరాల నుంచి 85 సంవత్సరాలకు పెంచాలన్నది కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల లక్ష్యంగా ఉంది. అదేవిధంగా శిశు మరణాలు దేశంలో ప్రతి వెయ్యి మందికి 28 మంది, రాష్ట్రంలో 24 మంది చనిపోతున్న పరిస్థితి ఉంది. దీనిని 2047 నాటికి మూడు కంటే తక్కువ చేయాలన్నది ప్రభుత్వం చెప్తోంది. అందరికీ ఆరోగ్య బీమా కల్పించాలన్నది మూడో లక్ష్యంగా ఉంది. వీటి సాధనకు జిల్లాలో అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటాం.

శోధించి... సాధించాడు

పరిశోధనలు చేస్తున్న ఈశ్వరరావు

కుగ్రామం నుంచి అంతర్జాతీయ పరిశోధనల వరకూ శాస్త్ర విజ్ఞానంలో ఈశ్వరరావు విజయగాథ

ప్రజాశక్తి- కవిటి

వైద్యశాస్త్రం అంటేనే పరోపకారం. చిన్ననాటి నుంచి దానిపట్ల అపారమైన గౌరవం కలిగి ఓ బాలుడు తన కలను సాకారం చేసుకునేందుకు చేసిన ప్రయాణం నేడు దేశవ్యాప్తంగానే కాక అంతర్జాతీయ స్థాయిలోను చర్చకు వస్తోంది. ఆయనే డాక్టర్ తట్టా ఈశ్వరరావు. ఒరిస్సాలో జన్మించి, శ్రీకాకుళం జిల్లా సోంపేట ప్రాంతంలో పెరిగిన ఈశ్వరరావు ప్రస్తుతం దేశంలోనే అత్యున్నత పరిశోధన కేంద్రాల్లో ఒకటైన ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ (ఐఐఎస్‌సి), బెంగళూరు లో శాస్త్రవేత్తగా సేవలందిస్తున్నారు.

వైద్యుడు కాలేకపోయినా... వైద్య రంగానికే సేవ!

ఈశ్వరరావుకు చిన్ననాటి నుంచే వైద్యవత్తిపై ఆసక్తి. కానీ కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు మెడికల్ సీటు వైపు అడుగువేసే అవకాశం ఇవ్వలేదు. అయినా ఆ కలను వదలకుండా... వైద్య రంగానికి సంబంధించిన జీవశాస్త్రం (Life Sciences)లో చదువు కొనసాగించారు ఈశ్వరరావు. భీమవరం డిఎన్‌ఆర్ డిగ్రీ కళాశాల, కేరళ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ, సిసిఎంబి హైదరాబాద్ వంటి ప్రఖ్యాత సంస్థల్లో విద్యాభ్యాసం చేశారు. అనంతరం కేరళ విశ్వవిద్యాలయంలో డాక్టరేట్ సాధించారు.

ఈశ్వరరావు పరిశోధనల పయనం

ఆయన పరిశోధనల్లో కీలకమైన అంశం 'ఎంటెరోకాకస్ ఫేకాలిస్' అనే ప్రమాదకరమైన యాంటీబయాటిక్ రెసిస్టెంట్ బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆస్పత్రుల పరిసరాల్లో ఉండే చెడు బ్యాక్టీరియా. ఇలాంటివి ఒకసారి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే... సాధారణ చికిత్సలకు స్పందించవు. ఫలితంగా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్ని సందర్భాల్లో మరణానికీ దారితీయవచ్చు. ఈశ్వరరావు తన పరిశోధనలో 'రోడెట్రిన్ క్లోరాంఫెనికాల్' అనే ఔషధాల కలయిక ఈ బ్యాక్టీరియాపై ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నిరూపించారు. ఇది బయోఫిల్మ్ నిర్మాణాన్ని చెదగొట్టి, బ్యాక్టీరియాల పెరుగుదల్ని నియంత్రిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ సందర్భంగా రూపొందిస్తున్న ఇన్‌విట్రో డయాగ్నస్టిక్ కిట్ ద్వారా శస్త్రచికిత్సల సమయంలో ముప్పును ముందే గుర్తించడం, స్పందనతో చికిత్సలు అందించడం సాధ్యమవుతుంది.

విజయం వెనుక విద్య, పట్టుదల, వినయం

మొగలికొత్తూరు ప్రాథమిక పాఠశాల నుంచి వెన్నలవలస నవోదయ విద్యాలయం వరకు సాగిన ఈశ్వరరావు విద్యా ప్రయాణం... ప్రతిసారీ కొత్త ఆశయం, కొత్త అవకాశాల కృషితో నిండింది. ఎంతో మంది చదువు వదిలేసే పరిస్థితుల్లో... ఈశ్వరరావు 'చదవాలన్న తపన ఉండాలి, అవకాశం తానే వస్తుంది' అనే సిద్ధాంతాన్ని నిజం చేశారు.

భవిష్యత్ శాస్త్రవేత్తలకు సందేశం...

'భారతదేశం పరిశోధనా రంగంలో అగ్రగామిగా నిలవాలి అంటే యువత శాస్త్రీయ ఆలోచనల వైపు అడుగులు వేయాలి. ప్రతి ఆసక్తి ఉండే విద్యార్థి, కనీసం ఒక పరిశోధనలో భాగం కావాలి. అప్పుడే దేశం గమ్యాన్ని చేరుతుంది' అంటున్నారు డాక్టర్ తట్టా ఈశ్వరరావు.

గర్భిణులకు తరచూ వైద్య పరీక్షలు తప్పనిసరి

డాక్టర్ ఎం.స్రవంతి, గైనకాలజిస్టు

ప్రజాశక్తి- టెక్కలి రూరల్

ప్రధానంగా శరీరంలో జరిగే జీవక్రియల అనవాళ్లన్నీ రక్తం, మూత్రంలో కనిపిస్తాయి. కాబట్టి సాధారణ రక్త, మూత్రకు, పరీక్షలను చేయించుకోవాల్సి ఉంటుందని గర్భిణి, స్త్రీ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఎం.స్రవంతి అన్నారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి' మాట్లాడారు. ప్రధానంగా గర్భం ధరించారని తెలియగానే హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష చేయాలి. తర్వాత 3, 5, 8, 9 నెలల్లోనూ చేయాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా గర్భిణులకు హిమోగ్లోబిన్ 11 గ్రాములు ఉండాలి. థైరాయిడ్ పరీక్ష బిడ్డ

మెదడు ఎదుగుదలకు థైరాయిడ్ హార్మోన్, చాలా ముఖ్యం. తొలి 12 వారాల్లో ఇది ఉత్పత్తికాదు. తల్లి నుంచే అందాలి కాబట్టి గర్భధారణ మొదలవగానే థైరాయిడ్ పరీక్షచేయాలి. ఒకవేళ థైరాయిడ్ పరీక్షలో హార్మోన్, తక్కువగా ఉన్నట్లయితే తగిన విధంగా మందులు వాడాల్సి వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్, పరీక్షలూ చేయించాలి. హైపటైటిస్-బి, హెచ్ఐవి, సుఖవ్యాధులు నిర్ధారించే పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. తల్లి రక్తంలో యాంటీబాడీలు, ఆటోయాంటీ బాడీలు ఉండవచ్చును ఇవి బిడ్డ ఎదుగుదలను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంది. యాంటీబాడీ పరీక్షలను కూడా చేయించుకోవాలి. కాలేయ కాబట్టి సామర్థ్యం, కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలతో పాటు మూత్రంలో ప్రొటీన్, గ్లూకోజ్, బిలిరుబిన్‌ను తెలిపే పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంటుంది. స్త్రీ నెలసరి (పీరియడ్) సమస్యల కోసం స్త్రీ వైద్య నిపుణులు సంప్రదించాలి. లేదంటే గర్భం తీయకుంచుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

లక్షణాలు

- నియమిత కాలానికి పీరియడ్ రాకపోవడం
- 2.3 నెలలకంటే ఎక్కువ గ్యాప్ రావడం
- తీవ్రమైన రక్తస్రావ, రక్తంలో పెద్ద గడ్డలు రావడం
- ఏడు రోజుల కన్నా ఎక్కువగా రక్తం రావడం
- పీరియడ్‌ల మధ్యమధ్యలో రక్తస్రావం
- తీవ్రమైన నొప్పి (సాధారణ మందులతో తగ్గని నొప్పి, రోజువారీ కార్యకలాపాలు చేయలేనంత నొప్పి)
- పీరియడ్ ప్రతిసారీ ఆలస్యం, ముందుగా రావడం
- 40 సంవత్సరాలకు ముందే పీరియడ్స్ పూర్తిగా ఆగిపోవడం
- చర్మ సమస్యలు, ముడతలు, జుట్టు రాలడం మొదలైనవి హార్మోనల్ లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు దుర్వాసన, అసహజ రంగు/బల్కీ డిశ్చార్జ్, లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు. సమస్యలు కనిపించిన వెంటనే గైనకాలజిస్టును సంప్రదించాలి.

నిరుపేదలకు ఆరోగ్యవరం

కంటి శస్త్రచికిత్సలకు చిరునామాగా మారిన సేవలు

ప్రజాశక్తి- సోంపేట

కంటికి సంబంధించి చిన్న సమస్య అయినా సోంపేట ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రి పేరే గుర్తుకు వచ్చేంతగా సోంపేటతో పాటు పరిసర ఉద్దానంలో పేరుగాంచింది. ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రి. 1938లో పూర్తి అటవీ ప్రాంతంగా ఉన్న ఉద్దానంలో ఒక చిన్న గ్రామమైన సోంపేటలో కళ్లకు తగిలిన గాయాలకు చికిత్స అందించేందుకు కెనడా దేశానికి చెందిన డాక్టర్ బెన్ అండ్ ఈవ్లిన్ గల్లిసన్ దంపతులు ఒక చిన్నగదిలో ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రిని స్థాపించారు. అప్పటినుంచి ఈ ప్రాంత ప్రజలకు సేవలు అందిస్తూ నేటికీ అత్యాధునిక శస్త్రచికిత్సలు చేసే స్థాయికి అభివృద్ధి చెందింది. బ్రిటిష్ పరిపాలనలో ఉన్న కెనడా దేశానికి చెందిన బెన్ తల్లిదండ్రులు విశాఖపట్నం సమీపంలోని భీమిలిలో వ్యాపారస్తులుగా స్థిరపడ్డారు. ఆ సమయంలో కెనడాలో చదువుకుంటున్న బెన్ తల్లిదండ్రులను కలిసేందుకు వాడపై వస్తూ, వెళ్తూ ఉండేవాడు. ఆ క్రమంలో బెన్ బారువ వాడరేవు మీదుగా ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో ఈ ప్రాంతం, ఇక్కడి ప్రజలతో అతనికి పరిచయమైంది. అడవిని తలపించేలా దట్టమైన కొబ్బరితోటలో అక్కడక్కడ ఇళ్ళ సమూహం. ఈ ప్రాంత ప్రజల భాష, వేషధారణ, ఆదరణ ఆయనను చాలా ఆకట్టుకున్నాయి.

ఈ క్రమంలో బారువ వాడరేవులో పనిచేస్తున్న గల్లి సన్‌తో ఆయనకు పరిచయం ఏర్పడింది. ఆమెను కలిసేందుకు బారువ వచ్చే సమయంలో జంతువుల దాడుల్లో కళ్లు, కాళ్లు, చేతులు పోగొట్టుకొని ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజల కష్టాలను చూసి ఆయన చలించి పోయారు. వారి బాధలను తగ్గించేందుకు తనకు తోచిన సహాయాన్ని చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు ఈ ప్రాంత ప్రజల కోసం తనకు ఉన్న విలాసవంతమైన జీవితాన్ని విడిచిపెట్టి, సోంపేటలో ఒక చిన్నగదిని అద్దెకు తీసుకొని ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రిని ప్రారంభించారు. మొదట కళ్లకు సంబంధించి చిన్న, చిన్న వైద్యసేవలు అందించి, అనంతర కాలంలో శస్త్ర చికిత్సలు చేసే స్థాయికి ఆస్పత్రిని అభివృద్ధి చేశారు. స్థానికంగా ఉంటున్న కొంతమంది పారామెడికల్ సిబ్బందితో కలిసి ఆస్పత్రిలో సేవలను అందించారు. అప్పటినుంచి ఆయన సేవలే స్ఫూర్తిగా ఈనాటికీ కూడా ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రి పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు వైద్య సేవలను అందిస్తూనే ఉంది.

ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రి

సుదూర రాష్ట్రాల నుంచి సైతం రోగుల రాక

కెనడాకు చెందిన 10 గల్లీసన్ దంపతులు సోంపేటలో స్థాపించిన ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రి సేవలు స్థానికులకే కాకుండా దేశంలోని సుదూర ప్రాంతాల్లో ఉన్న ఇతర రాష్ట్రాల ప్రజలకు సైతం అందిస్తున్నారు. ఇక్కడ అందిస్తున్న నాణ్యమైన ఆధునికమైన కంటి వైద్య సేవలు దేశమంతటా తెలియడంతో ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వందల సంఖ్యలో ఆస్పత్రికి తరలివస్తుంటారు. సోంపేట ఆస్పత్రికి ఇతర ప్రాంతాల నుంచి రోగులు వందల సంఖ్యలో వస్తుండడంతో వారి సౌకర్యం కోసం సోంపేట సమీపంలోని కంచిలిలో రైల్వేస్టేషన్ ఏర్పాటు చేసి పలు ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లకు నిలుపుదల చేయించడం జరిగింది. ఇప్పటికి కూడా కంచిలి రైల్వే స్టేషన్‌లో ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రికి సేవల కోసం ఇక్కడ దిగవలెను అనే బోర్డు కనిపిస్తుంది. అంటే ఆస్పత్రి సేవలకు ఎంతటి ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థమవుతుంది. ప్రస్తుతం అత్యాధునికమైన లేజర్, లెన్స్ వంటి పద్ధతుల ద్వారా రోగులకు సేవలందిస్తూ తన ప్రస్థానాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉంది.

గ్రామాల్లో వైద్య శిబిరాల ద్వారా సేవలు

సోంపేట పట్టణంలో ప్రస్తుతం సాధారణ ఆస్పత్రిగా సేవలందిస్తున్న ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రి తన సేవలను గ్రామీణ ప్రాంతాలకు సైతం విస్తరిస్తోంది. పరిసర ఉద్దానంలోని గ్రామాల్లో తరచుగా వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి రోగులకు ఉచితంగా మందులు అందించడంతో పాటు అవసరమైన నిరుపేదలకు శస్త్ర చికిత్సలను ఉచితంగా చేయిస్తోంది. గ్రామాల్లో వైద్య శిబిరాల ద్వారా గుర్తించిన రోగులను ఆస్పత్రి వాహనంలోనే తరలించి, ఆస్పత్రిలో ఉచితంగా శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించడమే కాకుండా వారికి అవసరమైన వసతి, భోజనం, మందులను ఉచితంగా అందిస్తోంది.

రోగులకు అందుబాటులో కేంటీన్ సదుపాయం

సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కంటి ఆపరేషన్ల కోసం, నేత్ర చికిత్సల కోసం ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రికి వస్తున్న రోగులకు నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహార పదార్థాలను అందించేందుకు ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యాన కేంటీన్ నిర్వహిస్తున్నారు. కేంటీన్‌లో ఎసి సదుపాయంతో పాటు అల్పాహారం కోసం ఇడ్లీ, పూరి, దోసె ఇతర వంటకాలు అతితక్కువ ధరకు అందిస్తున్నారు. అలాగే మధ్యాహ్నం భోజనం సైతం రూ.40కే అటు రోగులతో పాటు రోగులతో వచ్చిన వారి బంధువులకు అందిస్తున్నారు. రాత్రివేళ సైతం రోగులకు అవసరమైన అల్పాహారాలను తక్కువ ధరకే అందిస్తున్నారు.

అందిస్తున్న వైద్య సేవలు

దశాబ్దాలుగా సోంపేటతో పాటు ఉద్దానం పరిసర ప్రాంత వాసులకు నేత్ర వైద్య సేవలను అందిస్తున్న ఆరోగ్యం నేత్రాస్పత్రి, ప్రస్తుతం అత్యాధునిక వైద్య సేవలను సైతం రోగులకు అతితక్కువ ఖర్చుతోనే అందిస్తోంది. ముఖ్యంగా కేటరాక్ట్ శస్త్ర చికిత్సలు, గ్లూకోమా ఆపరేషన్, లేజర్ చికిత్స, రెటీనా ఆపరేషన్లు, ఎ, బి స్కాన్లు వంటి సదుపాయాలను అందిస్తున్నారు. అలాగే రోగులకు ఎసి రూములతో పాటు సాధారణ జనరల్ వార్డులు సైతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. 24 గంటలు సిసి కెమెరాల పర్యవేక్షణలో రోగుల స్థితిగతులను పరిశీలించి అవసరమైన వెంటనే వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం.

నాణ్యమైన చికిత్సతో కీళ్ల వ్యాధి నయం

డాక్టర్ కూన నాగేంద్ర, ఆర్థో స్పెషలిస్టు

ప్రజాశక్తి- సోంపేట

ఎక్కువ శాతం మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య రుమటాయిడ్ అర్థ రైటిస్ వ్యాధి. నాణ్యమైన చికిత్సతోనే దీని నివారించవచ్చు అంటున్న ఆర్థో స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ కూన నాగేంద్ర అందిస్తున్న విలువైన సూచనలు, సలహాలు అందించారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక స్వయం ప్రతి రక్షక వ్యాధి, ఇది ప్రధానంగా కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, నొప్పి, వాపు, దృఢత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటున కీళ్ల పొరపై దాడి చేసినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. దీనిని సైనోవియం అని పిలుస్తారు. సాధారణంగా కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, కళ్లు, గుండెతో సహా శరీరంలోని ఇతర భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కీళ్ల నష్టానికి దారితీస్తుంది. చికిత్స చేయకపోతే, వైకల్యానికి కారణమవుతుంది. ఒక వ్యక్తి మొత్తం జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది.

కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు

రాకికి కచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియదు. కానీ, ఇది జన్యు సిద్ధత, పర్యావరణ కారకాల కలయిక అని నమ్ముతారు. రా కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉండవచ్చు. అలాగే ధూమపానం వంటి కొన్ని పర్యావరణ కారకాలు పెరిగిన గ్రహణశీలతకు ముడిపడి ఉన్నాయి. పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా ప్రబలంగా ఉంది.

లక్షణాలు

- **కీళ్ల నొప్పి, దృఢత్వం:** ఉదయం వ్యాయామం లేని సమయాల్లో గమనించవచ్చు.

వాపు, వెచ్చదనం : ప్రభావిత కీళ్ల చుట్టూ.

అలసట: సాధారణ అలసట, శక్తి లేకపోవడం.

రుమటాయిడ్ నోడ్యూల్స్: కీళ్ల దగ్గర చర్మం కింద ఏర్పడే గట్టి గడ్డలు.

ఆకలి లేకపోవడం

- వాపు, నొప్పితో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు.
- రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స
- రానిర్ధారణ కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశల్లో, లక్షణాలు ఇతర పరిస్థితులను పోలి ఉండవచ్చు. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి శారీరక పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు (రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్, యాంటీ సిసిపి యాంటీబాడీస్‌తో సహా), ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు (ఎక్స్-రేలు, ఎంఆర్ఐ అల్ట్రాసౌండ్) సాధారణంగా ఉపయోగించబడతాయి.
- రా చికిత్స లక్షణాలను నిర్వహించడం, వ్యాధి పురోగతిని మందగించడం, కీళ్ల నష్టాన్ని నివారించడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

మందులు

- నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (ఎన్ఎస్ఎఐడిలు) నొప్పి, వాపుకు సహాయపడతాయి. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వాపు, నొప్పిని తగ్గిస్తాయి కానీ దీర్ఘకాలిక వాడకంతో దుష్ప్రభావాలు కలిగి ఉండవచ్చు. వ్యాధి పురోగతిని నెమ్మదింపజేయడానికి వ్యాధి-మార్పు చేసే యాంటీ రుమాటిక్ మందులు (డిఎంఎఆర్డి) తరచుగా సూచించబడతాయి. వాపును తగ్గించడానికి జీవసంబంధమైన ఏజెంట్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని నిర్దిష్ట భాగాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి.

శారీరక, వృత్తి చికిత్స

- ఈ చికిత్సలు కీళ్ల వశ్యత, బలం, పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

జీవనశైలి మార్పులు

- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

శస్త్రచికిత్స

- తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దెబ్బతిన్న కీళ్లను మరమ్మతు చేయడానికి, భర్తీ చేయడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో జీవించడం

- రాతో జీవించడం సవాలుతో కూడుకున్నది కావచ్చు, కానీ, సరైన నిర్వహణ, మద్దతుతో, వ్యక్తులు సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడపవచ్చు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్సా ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయడానికి, లక్షణాలను నిర్వహించడానికి, మంచి జీవన నాణ్యతను నిర్వహించడానికి వ్యూహాలను నేర్చుకోవడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో కలిసి పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం. మద్దతు బృందాలు, ఆన్‌లైన్ వనరులు కూడా విలువైన సమాచారం, భావోద్వేగ మద్దతును అందించగలవు.

జిల్లా కేంద్రాస్పత్రిలో...

మెరుగైన సేవలు

సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ సూర్యారావు

ప్రజాశక్తి- టెక్కలి రూరల్

టెక్కలి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందించే లక్ష్యంతో జిల్లా కేంద్రాస్పత్రి వైద్యులు శ్రమిస్తున్నారని సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బొడ్డేపల్లి సూర్యారావు తెలిపారు. డాక్టర్స్‌డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో మౌలిక వసతులు మెరుగయ్యాయని అన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని రోగులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. నిరంతరాయంగా వైద్యులు అందుబాటులో ఉండి సేవాదృక్పథంతో రోగులకు వైద్యులు సేవలు అందిస్తున్నారన్నారు. వైద్య వృత్తిలో అందిస్తున్న సేవలను వెలకట్టలేమని పేర్కొన్నారు. ఏ వైద్యుడైనా రోగి ప్రాణాలను రక్షించాలన్న తపనతోనే పనిచేస్తారని అన్నారు. సకాలంలో ఆస్పత్రికి తీసుకురావడంలో రోగి తరపున ఆలసమైనా ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుందన్నారు. ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో అన్ని సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ఇన్ పేషెంట్, అవుట్ పేషెంట్ల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగిందన్నారు. ప్రస్తుతం రోజూ 300 నుంచి 400 మంది వరకు ఇన్ పేషెంట్లు వస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రసూతి విభాగంలో రికార్డు స్థాయిలో ప్రసవాలు, నెలకు సూమారు వంద ఆపరేషన్లు చేస్తున్నాం. అయితే ఇంకా కొన్ని రోజులు విభాగాలు నెలకొల్పాల్సి ఉంది. సిబ్బంది కొరత ఉన్నా... వైద్య సేవలు ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా అందజేస్తామన్నారు. పారిశుధ్యం మెరుగుపరిచామని మందులు కొరత కూడా లేదన్నారు. మందులు కొరత టెక్కలి జిల్లా కేంద్రాస్పత్రికి మూడో ర్యాంకు రావడానికి సిబ్బంది శ్రమించారని అన్నారు.

జన స్వాస్థ్య అభియాన్ ప్రణాళిక

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్య రంగంలో పూర్తిగా విధానపరమైన మార్పు అత్యవసరం. రాజకీయ జోక్యం లేనిదే ఇది సాధ్యం కాదు. ప్రజలు, వివిధ సంస్థలు, జన స్వాస్థ్య అభియాన్ వంటి సంస్థలు ఈ మార్పు కోసం కషి చేస్తున్నాయి. ప్రజల ఆరోగ్య మేనిఫెస్టోకు కొన్ని కీలక సిఫారసులు చేస్తున్నాం. ఆరోగ్య సంరక్షణ హక్కుకు పునాది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూనే వచ్చింది. ప్రజా ఆరోగ్యానికి బడ్జెట్ కేటాయింపులు తగ్గడం, కార్పొరేట్లకు ఊడిగం చేసే విధానాలు, పేద బలహీన వర్గాలకు ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవలు కూడా అందకపోవడం మారాలి.

ఉపసంహరించుకోవాల్సిన చర్యలు

ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్స్ అనే చర్యను వెంటనే ఉపసంహరించాలి. పిహెచ్‌సిలు దిగువ తరగతి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం, ఇతర ఆరోగ్య సేవలందించాలి. ఈ ప్రజారోగ్య కేంద్రాలు రాజకీయ పార్టీల అధీనంలో కాక రాజ్యాంగ పరమైన సూత్రాలకు అనుకూలంగా, లౌకిక సూత్రాలపై పని చేయాలి. ఈ పిహెచ్‌సిలు వివిధ ప్రభుత్వాల ఆధ్వర్యాన ఏర్పాటైనా ప్రస్తుత ప్రభుత్వం మాత్రం మతం రంగు పూసి మందిర్ అని పేర్లు పెట్టింది. ఇటువంటి పేర్లను వెంటనే రద్దు చేయాలి. పిహెచ్‌సిలను మరింత బలోపేతం చేయాలి. సేవలను మెరుగుపర్చాలి.

ఆరోగ్య రంగంలో పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్టనర్‌షిప్ వల్ల ప్రభుత్వ సేవలు తగ్గి ప్రైవేటుకు మరింత అవకాశాలు కల్పించే అవకాశం ఉంటుంది. చాలా రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులను, మెడికల్ కాలేజీలను ప్రైవేట్ వారికి అప్పగించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ చర్యలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలి. ప్రధాన మంత్రి జన్ ఆరోగ్య యోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్ వంటి పథకాలను, బీమా సదుపాయాన్ని ప్రైవేటు వారికీ అప్పగించి వారికీ లాభాలు ఆర్జించి పెట్టే ప్రయత్నాలను వెంటనే మానుకుని ప్రభుత్వ ఆధీనంలోనే అందరికీ ఆరోగ్య సేవలు, బీమా సేవలు అందించాలి.

చికిత్సలో పలు పద్ధతులను కలుపుకోవాలి

దేశంలో ఇప్పుడు హెచ్చుగా అల్లోపతి వైద్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఆయుష్ ద్వారా వివిధ వైద్య విధానాలను ప్రోత్సహించాలి. ప్రజలకు నిర్ణయించుకునే అవకాశం కల్పించాలి. అలాగే కొన్ని పెద్ద ఆయుర్వే ద మందుల కంపెనీలు, వారి ఉత్పత్తుల గురించి ఆధారాలు లేని గుణాలు కలిగి ఉన్నవిగా ప్రచారం చేస్తున్నాయి. ఇటువంటి కంపెనీల ఉత్పత్తులపై నియంత్రణ ఉండాలి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ఆరోగ్య సేవలు ఉండాలి.

దాని కోసం ప్రభుత్వ వైద్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలి. ఐసిడిఎస్‌ను, డే కేర్ సేవలను, పిల్లల మహిళల ఫాషన్‌పై మరింత దష్టి సారించాలి. ఆహార భద్రతా, పారిశుధ్యం, పర్యావరణం, రోడ్లపై భద్రతా అంశాలపై కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

గురక లక్షణాలు-నివారణ

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

గురక అనేది మన జీవితంలో ఒక సాధారణ విషయమని, అది మంచి నిద్రకు నిదర్శనమని అందరం అనుకుంటాం. అయితే గురక (ఒఎస్ఎ) ఒక వ్యాధి అనేది చాలామందికి తెలియని సంగతి. మీరు గురకతో బాధపడుతున్నారా అయితే గురక కోసం కూలంకషంగా తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం చాలా ఉంది.

గురక రకాలు

సెంట్రల్ ఆప్నియా: అనగా బ్రెయిన్ నుంచి సిగ్నల్స్‌లో తేడావలన నిద్ర సమయంలో వాయునాళంలో అవరోధం రావడం.

ఒఎస్ఎ ఆబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్నియా: జెనిటిక్ కారణాల వలన ఊబకాయం, థైరాయిడ్, దవడ, ఎముక లేదా పెద్ద నాలుక. నాసిక మార్గం అవరోధాలు

ఒఎస్ఎ లక్షణాలు

- అతిగా నిద్రపోతున్నారా? (ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా?)
- గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు హఠాత్తుగా శ్వాస ఆగిపోయినట్లు లేస్తున్నారా?
- వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు నిద్రమత్తు వస్తుందా ?
- నిద్ర లేచినప్పుడు నోరు ఎండిపోయి దాహంగా ఉంటుందా?
- శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందా? (శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు మధ్యలో ఏదైనా అడ్డుపడినట్లు ఉండి శ్వాస ఇబ్బందిగా ఉంటుందా?)
- చదువుతున్నప్పుడు లేక టీవీ చూస్తున్నప్పుడు మీ ప్రమేయం లేకుండా నిద్రలోకి వెళ్తున్నారా?
- రాత్రి సమయంలో అతిగా చెమటలు పడుతున్నాయా, నిద్ర లేచినప్పుడు అలసటగా ఉంటుందా? పైన పేర్కొన్న ఒక లక్షణం కలిగి ఉన్న వెంటనే మీకు డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి

గురకవలన అనర్థాలు

గురకవలన బిపి, మధుమేహం రావడంతో 10 రెట్లు అధిక అవకాశం గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, గుండెపోటు రావడానికి 10 నుంచి 15 రెట్లు అవకాశం అధికం. అన్నిటికన్నా గురక వ్యాధి ఉన్నవారిలో బైక్, కార్ డ్రైవింగ్ సమయంలో నిద్ర (పగటి నిద్ర వలన) యాక్సిడెంట్ జరిగే అవకాశం మెండుగా ఉంది.

గురక నివారణ

గురకను స్లీప్ టెస్ట్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. స్లీప్ టెస్ట్ అనగా ఒక రాత్రి మనం నిద్రపోయే సమయంలో 12 రకాల అంశాలను మీటర్స్ ద్వారా పరిశీలిస్తారు.

అంశాలు: గుండె లయ, నిద్ర స్థాయి, నిద్రలో దశలను, ఆక్సిజన్ స్థాయి, మెదడులో చర్యలను, కండరాల చలనాన్ని, ఊపిరి యొక్క ప్రవాహాన్ని, బీపీ, పల్స్, కంటి కదలికలు గమనించి గురకను దాని స్థాయిని నిర్ధారిస్తాము. గురక వ్యాధి ఉన్నవారిలో థైరాయిడ్, కొలెస్ట్రాల్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

గురక చికిత్సలు

స్లీప్ టెస్ట్ ద్వారా గురక నిర్ధారణ జరిగిన తర్వాత సిపిఎపి మిషన్, తీవ్రత బట్టి మందులు వాడాలి. శారీరక వ్యాయామం, ఆహార నియమాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన అవసరం ఉంది. ఒఎస్ఎ ఉన్నవాళ్లలో గుండెజబ్బు, పక్షపాతం, షుగర్, బిసి అధికంగా రావడం అవకాశం ఉన్నది.

డాక్టర్ గురుగుబెల్లి చంద్రశేఖర్, ఎమ్‌డి,
ఛాతి, ఊపిరితిత్తుల వైద్యనిపుణులు
ఊపిరి చెస్ట్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం

ఫీటల్ మెడిసిన్ గర్భిణులకు కవచం

అమ్మ కడుపులోనే సంరక్షణ

ప్రజాశక్తి- పలాస

గర్భధారణ మహిళల జీవితంలో అతి మధురమైన ఘట్టం. తమకు పుట్టిన బిడ్డ పూర్తి ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ, కొంతమందికి అవయవ లోపాలు, వంశపారంపర్య వ్యాధులు తదితర సమస్యలతో కూడిన బిడ్డలు జన్మిస్తారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల గురించి బాధపడే దుస్థితి తలెత్తుతుంది. ఇలా పలు రకాల అనారోగ్యాలు, లోపాలను గర్భంలో ఉన్నప్పుడే గుర్తించి వారికి తగిన చికిత్స అందించాలన్నా, నయంకాని సమస్యలు, లోపాలు ఉన్న పిండాన్ని గుర్తించి దాన్ని తొలగించాలన్నాం. కడుపులో బిడ్డ ఊపిరి పోసుకోకముందే పిండం ఆరోగ్యస్థితిని గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. గర్భంలో ఉన్న పిండం పూర్తి ఆరోగ్య స్థితిని క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుని, అవసరమైన చికిత్స అందించడాన్నే ఫీటల్ మెడిసిన్ అంటారు. ఈ ఫీటల్ మెడిసిన్ అనేది ప్రతి గర్భిణికి అవసరం. దీనిద్వారా ఏయే సమస్యలను గుర్తించవచ్చు, ఎలాంటి చికిత్స అందించవచ్చు, దీనివల్ల కలిగే లాభాలు మొదలైన అంశాల గురించి తెలుసుకుందాం..

మహిళల జీవితంలో అతి మధురమైన ఘట్టం గర్భధారణ. తమకు పుట్టిన బిడ్డ పూర్తి ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ, కొంతమందికి అవయవ లోపాలు, వంశపారంపర్య వ్యాధులు తదితర సమస్యలతో కూడిన బిడ్డలు జన్మిస్తారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల గురించి బాధపడే దుస్థితి తలెత్తుతుంది.

గర్భంలోనే పిండానికి చికిత్స అందించే విధానాన్ని ఫీటల్ మెడిసిన్‌గా పరిగణిస్తారు. ఇందులో భాగంగా శిశువు పిండదశలో ఉన్నప్పుడే స్క్రీనింగ్ చేస్తారు. దీంతో పుట్టబోయే శిశువుకు ఉండే సమస్యలు, భౌతిక లోపాలు, జన్యులోపాలు వంటివాటిని గుర్తించి నిర్ధారించవచ్చు. పది పదిహేనేండ్ల కింద ఈ విధమైన వెసులుబాటు లేదు. దీంతో చాలామంది తల్లిదండ్రులు బిడ్డ పుట్టిన తరువాత చికిత్స అందించడం, కొన్ని రకాల లోపాలతో జన్మించిన శిశువుల భవిష్యత్ గురించి బాధపడటం జరిగిపోయేవి.

డాక్టర్ సంపతిరావు అశ్విని, ఎంఎస్(ఒబిజి), డిఎన్‌బి, ఎఫ్‌ఎఫ్‌ఎం

కానీ, ప్రస్తుతం అందుబాటులోకి వస్తున్న అత్యాధునిక వైద్య పరిజ్ఞానంతో పుట్టబోయే బిడ్డకు ఉన్న వ్యాధులు, లోపాలను గర్భంలో పిండదశలోనే గుర్తించవచ్చు. ఆ సమస్యలకు అవసరమైన చికిత్స కూడా పిండదశలోనే అందిస్తూ ఆరోగ్యవంతమైన శిశువుకు జన్మనిచ్చే విధంగా చూడవచ్చు. పైగా తలసేమియా వంటి నయం చేయలేని సమస్యలు ఉన్న పిండాలను చట్టబద్ధంగా తొలగించే వెసులుబాటు ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంపై ప్రజల్లో పెరుగుతున్న అవగాహన, తమ ఆరోగ్యంతోపాటు పుట్టబోయే బిడ్డల ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెడుతున్న తల్లిదండ్రుల సంఖ్య పెరుగుతుంది. దీంతో ఫీటల్ మెడిసిన్‌కు కూడా డిమాండ్ పెరుగుతుంది.

ఇన్వేజివ్ టెస్టు

ఎన్‌ఐపిటిలో ఏదైనా సమస్యను గుర్తించినప్పుడు ఇన్వేజివ్ టెస్టు చేయాలి. దీనిద్వారా సమస్యను వంద శాతం కచ్చితంగా నిర్ధారించవచ్చు. ఈ పరీక్షలో భాగంగా సూది సాయంతో మాయలోని 'విలై'ని తీసి ల్యాబ్‌లో పరీక్షిస్తారు. ఇన్వేజివ్ టెస్ట్ రెండు రకాలు. ఒకటి కొరియోనిక్ విల్లోస్ సాంప్లింగ్. ఇది 11-14 వారాల్లో చేస్తారు. రెండోదైన ఆమ్నియో సెంటెసిస్ టెస్టును 16 నుంచి 20 వారాల్లో చేస్తారు. ఈ పరీక్షల ద్వారా పిండం గుండెలో ఉన్న లోపాలు, రంధ్రం వంటి సమస్యలే కాకుండా భౌతిక పరమైన ఆకృతి లోపాలు, తలసేమియా వంటి రక్త సంబంధిత లోపాలనూ గుర్తించవచ్చు. అంతేకాకుండా జెనెటిక్ లేదా? స్ట్రక్చరల్ లోపాలను కూడా నిర్ధారించవచ్చు. ఈ పరీక్ష ద్వారా గర్భం ఉంచాలా లేక తొలగించాలా అనేది నిర్ణయిస్తారు. పై స్కానింగ్, టెస్టులన్నీ 24 వారాల్లోపే పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది.

లోరిస్క్ గ్రూప్ వారికి పరీక్షలు

లోరిస్క్ గ్రూప్ వారికి 11- 13 వారాల్లో ఎన్‌టి స్కాన్, 20-22 వారాల్లో మరో ఎన్‌టి స్కాన్ చేయాల్సి ఉంటుంది. 11-13 వారాల్లో చేసే ఎన్‌టీ స్కాన్‌లో జెనెటికల్, క్రోమోజోమ్ లోపాలను గుర్తించవచ్చు.

రిస్క్ గ్రూప్స్ అంటే?

రుమాటో ఆర్థరైటిస్, ఆటోఇమ్యూన్ డిజార్డర్, డయాబెటిస్, ఊబకాయం, బిపి, మేనరికం వివాహాలు, ఆలస్యంగా పెళ్లవడం, గుండె సమస్యలు, జెనెటికల్ డిజార్డర్స్ తదితర సమస్యలు ఉన్న మహిళలు రిస్క్ గ్రూప్ కిందికి వస్తారు. వీరందరికీ ప్రతి స్కానింగ్ కూడా చాలా ముఖ్యం. ఆయా స్కానింగ్స్‌లో ఫీటల్ స్థితిగతులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. ఈ రిస్క్ గ్రూప్ వారికి 7- 8 వారాల్లో వయబిలిటీ స్కాన్ కూడా అవసరం. వయబిలిటీ స్కాన్‌లో ఫీటల్ (పిండం) గుండె కొట్టుకోవడం, దాని ఎదుగుదల గురించి తెలుసుకుంటారు. అంతేకాకుండా పిండం గర్భసంచిలో ఉందా? లేదా? ఫాలోపియన్ ట్యూబులో ఉందా? కూడా ఈ పరీక్షతో నిర్ధారించుకోవచ్చు.పిండం కొన్నిసార్లు ట్యూబ్‌లో ఇరుక్కుపోతుంది. దీనివల్ల పిండంలో ఎదుగుదల లేక గర్భంలోనే శిశువు మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. పిండం గర్భసంచిలోనే ఉండాలి. అందుకే పిండం స్థానాన్ని తెలుసుకునేందుకు కూడా ఈ వయబిలిటీ స్కాన్ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. రిస్క్ గ్రూప్ కిందికి వచ్చే మేనరికం వివాహాలు చేసుకున్న వారు గర్భం దాల్చే ముందు పరీక్ష చేయించుకోవడం ఉత్తమం.

న్యూకల్ ట్రాన్స్‌ల్యూసెన్సీ (ఎన్‌టి) స్కాన్

పిండం 11-13 వారాల వయసప్పుడు చేసే స్కాన్‌ను న్యూకల్ ట్రాన్స్‌ల్యూసెన్సీ లేదా ఎన్‌టీ స్కాన్ అంటారు. ఇందులో పిండం మెడ వెనకాల చర్మం కింద ఉండే ఫ్లూయిడ్స్ మందాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. సాధారణ శిశువుల్లో మెడ వెనకాల ఉన్న చర్మం కింద ఫ్లూయిడ్ 2.3 నుంచి 2.4 మిల్లీమీటర్లు ఉంటుంది. అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే చర్మంపై వాపు వస్తుంది. ఈ వాపు గుండె సమస్య లేదా? క్రోమోజోమ్ లోపం, జెనెటిక్ లోపం వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ స్కాన్ ఆధారంగా శిశువులో క్రోమోజోమ్, జన్యులోపం, గుండె సమస్యలను గర్భంలో ఉన్నప్పుడే గుర్తిస్తారు. ఈ పరీక్ష ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. అదే సమయంలో డబుల్ మార్కర్ బ్లడ్ టెస్ట్ కూడా చేస్తారు. ఇది క్రోమోజోముల లోపాలను 90 శాతం కచ్చితంగా గుర్తిస్తుంది. 70 శాతం వరకు స్ట్రక్చరల్ లోపాలు అంటేపుట్టబోయే శిశువు భౌతిక లోపాలను సైతం గుర్తించవచ్చు.

నాన్ ఇన్వేజివ్ ప్రీనేటల్ టెస్టు

నాన్ ఇన్వేజివ్ ప్రీనేటల్ టెస్ట్‌ను 10 వారాల తర్వాత చేయవచ్చు. ఈ పరీక్ష ద్వారా పిండంలో డౌన్ సిండ్రోమ్‌ను 99 శాతం గుర్తించవచ్చు. ఒకవేళ డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్నట్టు తేలితే అప్పుడు సమస్యను వంద శాతం కచ్చితంగా నిర్ధారించేందుకు ఇన్వేజివ్ టెస్టు అవసర పడుతుంది. ఎన్‌ఐపిటిలో భాగంగా తల్లి రక్తం తీసుకుని అందులోంచి పిండం డిఎన్ఎను వేరుచేస్తారు. ఆ తర్వాత 5 క్రోమోజోమ్‌ల పనితీరు అంటే 21వ క్రోమోజోమ్, 18, 13వ క్రోమోజోమ్, ఎక్స్, వై కోమోజోమ్‌ల పనితీరుతోపాటు డౌన్ సిండ్రోమ్‌ను గుర్తిస్తారు. డౌన్ సిండ్రోమ్ మానసిక రుగ్మతలైన బుద్ధిమాంద్యం, మెదడులో ఎదుగుదల లేకపోవడం వంటి లోపాల కిందికి వస్తుంది. అయితే ఈ పరీక్షలో సమస్యను 99 శాతం వరకు మాత్రమే గుర్తించే వీలు ఉంటుంది.

ట్విన్స్ క్లినిక్, మల్టిపుల్ ప్రెగ్నెన్సీ

ముగ్గురు, నలుగురు శిశువులు ఉన్నవారిని ట్విన్స్‌కు (ఇద్దరికి) కన్వర్ట్ చేస్తారు. దీనినే ఫీటల్ రిడక్షన్ అంటారు. గర్భం ధరించిన 11- 13 వారాల్లో అంటే ఎన్‌టీ స్కాన్ సమయంలోనే ఫీటల్ రిడక్షన్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఐడెంటికల్, నాన్ ఐడెంటికల్ ట్విన్స్‌కి కచ్చితంగా ఫీటల్ మెడిసన్ అవసరం. లేజర్ సర్జరీతో మాయను వేరుచేస్తారు. దీనిని లేజర్ థెరపీ అంటారు. ప్రతి 2 వారాలకు స్కానింగ్ అవసరం.

బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్

సాధారణంగా తల్లిది నెగెటివ్ బ్లడ్‌గ్రూప్ ఉన్నప్పుడు శిశువు పాజిటివ్ ఉంటే అప్పుడు శిశువు ప్రాణాలకే ప్రమాదకరం. ఇలాంటి శిశువుకు ఇంట్రాయూటరైన్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ చేయవచ్చు. అంటే గర్భంలో ఉన్నప్పుడే పిండానికి రక్తం ఎక్కించవచ్చన్నమాట. ఇది 95 శాతం వరకు ఫలితాలను ఇస్తుంది.

స్కానింగ్ కీలకం

ఫీటల్ మెడిసిన్‌లో అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ అనేది అత్యంత కీలకం. ఇందులో వచ్చే ఫలితాలు స్కానింగ్ జరిపే ఆపరేటర్‌పై ఆధారపడి ఉంటాయి. అంటే స్కానింగ్‌ను సరైన పద్ధతిలో జరపాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం నిష్ణాతుడైన ఆపరేటర్ ఉండాలి. సాధారణంగా డయాగ్నోసిస్ అనేది సమస్యను మాత్రమే గుర్తిస్తుంది. కానీ, ఫీటల్ మెడిసిన్‌లో డయాగ్నోసిస్‌తో పాటు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సెలింగ్, క్లినికల్ పార్ట్ వంటివి కూడా ఇమిడి ఉంటాయి. స్కానింగ్ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి లో రిస్క్ గ్రూప్. రెండవది హై రిస్క్ గ్రూప్. వీరిలో కొన్ని స్కానింగ్ పరీక్షలు రెండు గ్రూపుల వారికి కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఎన్‌టి, ఎనామలి స్కానింగ్‌లు ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పనిసరిగా అవసరమవుతాయి.

గ్రోత్, డాప్లర్ టెస్టు

గ్రోత్, డాప్లర్ టెస్టులను ఏడు నెలల సమయంలో చేయాల్సి ఉంటుంది. గర్భంలో శిశువు ఎదుగుదల, మాయ పెరగకపోవడం, రక్త ప్రసరణ లోపాలు వంటివి గుర్తిస్తే వెంటనే ప్రసవం చేయాలి. ప్రస్తుతం గర్భంలో ఉన్న పిండానికి చికిత్స అందిస్తున్నాం. రాబోయే రోజుల్లో గర్భంలో ఉన్న పిండానికి ఫీటల్ సర్జరీ కూడా సాధ్యమవుతుంది. ప్రస్తుతం ఈ పరిజ్ఞానం విదేశాల్లో ఆచరణలో ఉంది. త్వరలోనే భారత్‌లో కూడా అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

అనామలీ స్కాన్, టిఫా స్కాన్

టిఫా స్కానింగ్ 20- 22 వారాలప్పుడు చేస్తారు. ఇదీ చాలా ముఖ్యమైన స్కానింగ్. ఇందులో పిండం తల నుంచి కాలు వరకు ప్రతి అవయవాన్నీ పరీక్షిస్తారు. మెదడు, తల, ముఖం, మెడ, వేళ్లు, వెన్నెముక, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాళ్లు , చేతులు, మాయ, నీరు, కదలికలు, గర్భశాయ ముఖ ద్వారం కూడా చూడవచ్చు. అంతేకాకుండా ఈ స్కానింగ్‌లో సర్వైకల్ లెంగ్త్ కూడా తెలుసుకోవచ్చు. టిఫా, ఎన్‌టి స్కాన్‌లు ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పనిసరిగా చేయాల్సిన పరీక్షలు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో చేయాల్సిన స్కాన్స్, ఫీటల్ ఇకో కార్డియోగ్రఫి ఫీటల్ ఇకో కార్డియోగ్రఫీ స్కానింగ్‌ను 22- 24 వారాల్లో జరుపుతారు. ఇందులో భాగంగా గర్భసంచిలో ఉన్న శిశువుకు గుండె పరీక్ష చేస్తారన్నమాట. ఇది తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్య నేపథ్యం ఆధారంగా 16- 17 వారాల్లో కూడా ఈ ఫీటల్ ఇకో కార్డియోగ్రఫీ చేస్తారు. కుటుంబంలో ఎవరికైనా గుండె సమస్యలున్నా, తల్లి ఆటో ఇమ్యూన్ రోగి అయినా, 11- 13 స్కాన్‌లో వాపు ఉన్నప్పుడు ఈ ఫీటల్ ఇకో కార్డియోగ్రఫీ అవసరం ఉంటుంది. కవలలు ఉన్నా కూడా ఈ పరీక్షకు వెళ్లాలి. ఈ పరీక్షలో గుండె పనితీరు, రక్తం గుండెలోపలికి, వెలుపలికి ప్రవహించడం (ఇన్‌ఫ్లో, అవుట్ ఫ్లో), రక్త ప్రసరణలో ఏదైనా లీకేజ్, పంపింగ్ సామర్థ్యం వంటివి సవ్యంగా ఉన్నాయో? లేదో? పరిశీలిస్తారు. భారతీయ చట్టాల ప్రకారం 24 వారాల్లోపు మాత్రమే అబార్షన్ చేయడానికి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, ఆలోపు మాత్రమే ఈ పరీక్షలన్నీ చేయాలి.

వైద్యో నారాయణో హరి

నేడు జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవం

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

వైద్యో నారాయణో హరి.. అంటారు. అలాంటిది ఆ హరి నారాయణుడు నేడు ఎందుకిలా రచకీడ్చబడుతున్నాడు..? పూర్వం రోజుల్లో ఇంట్లో ఎవరికి ఏదైనా అయితే ముందుగా ఊళ్లోకి వచ్చే ఆర్ఎంపి ఉడుకు నీళ్లలో నుంచి ఒక సూది తీసి మందు నింపి ఇచ్చేవాడు. ఇంకా జబ్బు తగ్గకుంటే పట్టణానికి వెళ్లి పెద్ద డాక్టర్ రాసిన మందులతో మహా అయితే వారంలోపు నయమయ్యేది. అయితే కాలం మారింది, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యవహారాలు, వాతావరణ, భౌగోళిక పరిస్థితులు పూర్తిగా మారాయి. దాంతో పాటే జబ్బులు మారాయి. కొత్తగా కొన్ని పుట్టుకొచ్చాయి. మరీ వైద్యం కూడా నూతన పోకడలు సంతరించుకుంది. వెంటిలేటర్, కృత్రిమ గుండె, అవయవ మార్పిడి, ఐవిఎఫ్, క్లోనింగ్ వరకు వచ్చింది.

ఇంతలా అభివృద్ధి చెందిన వైద్యానికి మరక ఎలా అంటుకుంది?

అప్పట్లో ఐసియూ, ఆపరేషన్ థియేటర్ నుంచి డాక్టర్ బయటకు వచ్చి, అద్దాలు తీసి, దీనంగా ఐయామ్ సారీ అంటే బయట ఉన్న బంధువులు దు:ఖ సముద్రంలో మునిగిపోయే వారు. నేడు కొందరు పేషెంట్ల బంధువులు గుంపులుగా ఐసియూల్లోకి, ఆపరేషన్ థియేటర్లలోకి వెళ్లి విలువైన వస్తువులను ధ్వంసం చేసి డాక్టర్లు, సిబ్బందిపై చేయి చేసుకుని వారిని భయభ్రాంతులకు గురి చేసి, మరికొన్ని చోట్ల హతమార్చిన సంఘటనలకు కారణం ఏంటి...? తప్పెవరిది అంటే తెనాలి రామకృష్ణ తేల్చినంత ఈజీ అయితే కాదు. సమస్య లోతుల్లోకి వెళ్లి, మూలాలు వెతికి విశ్లేషిద్దాం. ఒకప్పుడు కేవలం ఎయిడ్స్ మాత్రమే మందు లేని జబ్బు. నేడు వాటి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తోంది. అది కూడా అకస్మాత్తుగా ఒక మహమ్మారిలాగా వస్తే అప్పటికప్పుడు నిలువరించలేని పరిస్థితి. ముఖ్యంగా ఆరోగ్య రంగానికి చాలా తక్కువ బడ్జెట్ కేటాయించే అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో ప్రభుత్వ వైద్యం పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధంగా లేదు. అలాంటప్పుడు అప్పో సప్పో చేసి అయినా ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల వైపు పరుగులు పెట్టే ఆర్థికంగా ఉన్న వాళ్లతో పాటుగా కొంత మంది పేద, మధ్యతరగతి వాళ్లు ఉండటం సహజం.

ప్రభుత్వ వైద్యం

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో పేషెంట్, డాక్టర్‌ల నిష్పత్తి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రమాణాల కంటే తక్కువగానే ఉంది. డాక్టర్ మాత్రమే కాదు ఇతర సిబ్బంది కొరత తీవ్రంగా ఉంది. వైద్య పరికరాలు, ఇతర వసతుల్లో కూడా చాలా వెనుకంజలో ఉన్నాం. మందులు కూడా ప్రమాణాలకు అనుకూలంగా, సరిపడా కూడా లేవు. అప్పుడే పుట్టిన ఇద్దరు, ముగ్గురు పిల్లలను ఒకే వార్మర్‌పై పెట్టి, ఆక్సిజన్ పైప్‌లైన్ కూడా ఒకటిని రెండుగా చీల్చి పెట్టే పరిస్థితి. నవజాత శిశుసంరక్షణా కేంద్రం (ఎన్ఐసియూ)లో ఒక పాపకి ఒక నర్సు చొప్పున ఉండాల్సింది. నిలోఫర్‌లో 250 మంది పిల్లలకి నలుగురు నర్సులు ఉన్న రోజులు చూసాం. వెంటిలేటర్‌లు లేక తండ్రి, బంధువులు ఆర్టిఫిషియల్ మాన్యువల్ బ్రీతింగ్ యూనిట్ ద్వారా శ్వాస అందించేవారు. అవి ఉన్నా కూడా పని చేయనప్పుడు, పసి మొగ్గలు రాలిపోతుంటే నిస్సహాయులమై పంటి బిగువున బాధను అదిమి పెట్టాం. ముఖ్యమైన, ఖరీదైన ఇంజెక్షన్‌లు లేకపోతే చీటీ రాసి బయట తెమ్మనడం తప్ప మరో మార్గం లేనపుడు.. వాళ్ళ బిక్క మొహంలో భావాలెన్నో.

ప్రభుత్వం పెట్టిన కొత్త పథకాలతో మాతా శిశు కేంద్రాల్లో విపరీతమైన తాకిడి. నైట్ డ్యూటీ చేసి ఉదయం కూడా కంటిన్యూ చేస్తుంటే ఆ పని భారం, ఒత్తిడి సమయాల్లో గైనకాలజస్టులు ఒకరి ఆపరేషన్ ఇంకొకరికి చేసిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. మరయంత్రం కూడా బ్యాటరీ డిశ్చార్జ్ అవ్వగానే ఆగిపోతుంది. మరీ వాళ్లు మనుషులు కదా.., వారికి కాస్త విరామం అవసరమే కదా..

గ్రామీణ వైద్యం బలోపేతం కోసం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో (పిహెచ్‌సి) వివిధ రకాల జాతీయ, రాష్ట్ర కార్యక్రమాలు చేపడతారు. అయితే వీటన్నింటిని చూడడానికి చాలా పిహెచ్‌సిల్లో ఒకే ఒక డాక్టర్ ఉంటారు. పిహెచ్‌సిలో పేషెంట్స్‌ను చూడాలి. క్షేత్రస్థాయిలో పని చేయాలి, క్షేత్రస్థాయిలో పనుల పర్యవేక్షణ చేయాలి, సాయంత్రానికల్లా అన్నింటినీ కంప్యూటర్‌లో ఎక్కించాలి, మధ్య మధ్యలో పైఆఫీసర్లు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అంటే అటెండ్ అవ్వాలి. ఇంకా.. చోటామోటా నాయకులకి, విఐపిలకు విలువ ఇవ్వకుంటే వేధింపులు తప్పవు. ఇంత చేసినా వీళ్లంటే ఎంత చిన్నచూపు అంటే.. మండల స్థాయి అధికారుల్లో గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ అయి ఉండి కూడా, విద్యాధికులు అయ్యుండి కూడా, వేతనంలో అందరికంటే పైస్థాయిలో ఉండి కూడా, ఇతర శాఖ అధికారులకు జవాబుదారీగా ఉండాలి (భయపడాలి). పైఅధికారులు కూడా వారికే వత్తాసు పలుకుతారు. అదేమంటే తప్పదు కదా ఈ డిపార్ట్మెంట్‌లో ఉంటారు. ఇక, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల విషయానికొస్తే ఆర్థికంగా ఉన్న వారే కాకుండా అప్పో సప్పో చేసి తమ వారిని బతికించుకోవాలి అని కొందరు పేద, మధ్య తరగతి వారు కూడా ఈ ప్రైవేటు ఆస్పత్రులకు వస్తుంటారు. కొంతమంది ప్రభుత్వాసుపత్రులపై ఏ మాత్రం నమ్మకం లేక కూడా ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ఇక్కడ అసలు సమస్య ఏంటంటే చాలావరకూ కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులు డాక్టర్ల సొంతం కావు. ఇతర వ్యాపారస్తులు లేక రాజకీయ వ్యక్తుల చేతుల్లో ఉన్నవే. ఇక్కడ డాక్టర్ కేవలం జీతగాడు మాత్రమే. కొన్నిసార్లు వైద్యాన్ని కూడా మేనేజ్‌మెంట్ వారు నిర్ణయిస్తారు. వీళ్లకు డాక్టర్ అంటే కేవలం డబ్బులు సంపాదించే యంత్రం. ఎంత వరకు నిజమో తెలియదు కానీ.. ఒక వ్యాపార సంస్థ తమ ఉద్యోగులకు ఏ విధంగా అయితే టార్గెట్లు ఇస్తుందో ఇక్కడ కూడా అలానే అని విన్నాను. చివరకు ఇక్కడా డాక్టర్‌కి మళ్లీ అదే ఒత్తిడి.. ఎలా సమన్వయం చేయాలో తెలియక తమలో తాము కుమిలిపోయే వాళ్లు కూడా ఉంటారు. యాజమాన్యం వేసే అధిక బిల్లులకు తిట్లు తింటుంటారు. వ్యాధి ముదిరి పేషెంట్ చివరి దశలో వచ్చి చనిపోతే తన్నులు తింటారు బోనస్‌గా.

ఒకటి మాత్రం కచ్చితంగా చెప్పగలం... 10 నుంచి 15 సంవత్సరాలు కేవలం తన చదువు కోసం వెచ్చించిన ఏ వ్యక్తి కూడా ఒక మనిషిని చంపాలనుకోడు. చావుని ఆపడం అనేది పూర్తిగా డాక్టర్ చేతిలో లేదు. తమ నిర్లక్ష్యం వల్ల ఒక పేషెంట్ చనిపోతే తమ ఆస్పత్రికి చెడ్డపేరు వచ్చి అది మూత పడేవరకు వస్తుందనే ఆలోచన ప్రతి డాక్టర్‌కు ఉంటుంది. కానీ ఇంత చిన్న లాజిక్‌ను బంధువులు మిస్ అవుతారో తెలియదు. దానికితోడు ఈ సోషల్ మీడియా.. 'వార్త కంటే సెన్సేషన్‌ని ఎక్కువ నమ్ముకునే బ్యాచ్' నిజాలు చెప్పడం చాలా మంది చాలా రోజుల క్రితమే మర్చిపోయినట్టు అనిపిస్తుంది.

ఇక, ఈ మధ్యకాలంలో ప్రపంచ దేశాలన్నింటినీ ఒక ఆట ఆడుకుంటున్న కోవిడ్-19 పరిస్థితులను తీసుకుందాం. కనీసం మాస్కులు కూడా లేకుండా హ్యాండ్ కర్చీప్‌లతో పేషంట్లను చెక్ చేసిన డాక్టర్ల పిక్చర్స్ మనం మొదట్లో పేపర్లలో, సోషల్ మీడియాలో చూశాం. మరి అలాంటి వారు కోవిడ్-19 పోరులో అమరులు అయినప్పుడు ఎవరు ఏమి ఇచ్చారు..?. కంటికి కనిపించని శత్రువుతో పోరాడి ఎన్నో ప్రాణాలను నిలిపిన యోధులకు చివరకు మిగిలిందేమిటి. చప్పట్లు, హెలికాప్టర్ పూలు, గిన్నెల మోతలు.. ఇవన్నీ ఇంటిపెద్ద దిక్కును కోల్పోయిన ఆ కుటుంబాల బాధలను తీరుస్తాయా...!?

ఇక, ప్రైవేటు వైద్యానికి వస్తే కార్పొరేట్ ఆస్పత్రిలో అడ్డగోలు బిల్లులు అనవసర పరీక్షలు అనేది ఒక వాదన. నిజమే బిల్లులు ఎక్కువే. కానీ.. రోడ్డు పక్కన కొనుక్కునే జామకాయ, రైతు బజార్‌లో జామకాయ, సూపర్ మార్కెట్‌లో జామకాయకు ఒకటే రేటు కట్టాలంటే ఎలా...!? ఆ పరీక్షలు అవసరం / అనవసరం అనేది ఒకే రోగానికి ఒక్కో రోగికి ఒక్కొక్క రకంగా ఒక్కో స్టేట్‌ని బట్టి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ కాసుల కక్కుర్తిగాళ్లకు కొదువ లేదు. బిల్లులను ప్రభావితం చేసే మరొక కీలక అంశం రిఫరల్ సిస్టం ఇది దాదాపు ఒక కేన్సర్‌లా అంతటా పాకిపోయింది. చిన్నచిన్న ఆసుపత్రుల నుండి పెద్ద కార్పొరేట్ల వరకు ఒక విషవలయంగా తయారైంది. ఆర్ఎంపిలు రిఫరల్ అమౌంట్ బేస్ చేసుకుని స్పెషాలిటీ, సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యులను బ్లాక్‌మెయిల్ చేసే స్థాయికి వైద్యం విలువ దిగజారింది. సార్ 'ఫలానా ఆస్పత్రిల్లో ఇంత పర్సెంట్ ఇస్తా అంటున్నారు' అన్ని పేషెంట్‌ను ఆటోలోనే పెట్టి, లోపలికి వచ్చి బిల్లింగ్ సిబ్బందితో/ డాక్టర్‌తో బేరం అడే దాకా వచ్చింది అంటే... అది మనిషిలోనే అత్యాశ, దురాశ వల్లే.

ఈ దురాశకి చదువుతో, హోదాతో సంబంధం లేదు. ఎందుకంటే కేవలం ఆర్ఎంపి వైద్యులే కాక అర్హులైన, నిష్ణాతులైన వైద్యులు కూడా తన కేసును మరో స్పెషాలిటీకి, లేకుంటే అంతకంటే పెద్ద ఆస్పత్రికి పంపినపుడు కూడా ఆర్ఎంపి లాగానే కమిషన్ తీసుకుంటారు. ఇది వైద్య వ్యవస్థను అత్యంత భ్రష్టు పట్టించిన అంశం. వాస్తవానికి దీన్ని మొదలుపెట్టింది ఎవరో తెలియదు గానీ, పెంచి పోషిస్తుంది మాత్రం వైద్యులు, కార్పొరేట్ యాజమాన్యాలు. ఇవన్నీ చేయలేక ఒక్కరు, ఇద్దరు డాక్టర్లతో నడపబడుతున్న చిన్నా చితక, మధ్య తరగతి ఆస్పత్రులు మూతపడుతున్న సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. కోవిడ్ కాలంలో అయితే ఈ ప్రభావం కాస్త ఎక్కువగానే ఉంది.

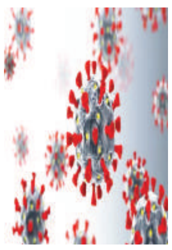
బిల్లులకు సంబంధించి ఇంకొక అంశం. ఆస్పత్రిలోగాని, డాక్టర్ గానీ అనగానే బిల్డింగ్ కిరాయిలకి రెక్కలు వస్తాయి. అధికారులకు పైసలు ముట్టనిదే పర్మిషన్‌లు రావు. బడా అండ్ గల్లీ నాయకులు, కుల సంఘం, విద్యార్థి సంఘం నాయకులకు మామూళ్లు తప్పవు. లేకుంటే అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తారు. ఏ సంబంధం లేకున్నా, ఏదైనా అనుకోని సంఘటన జరిగితే వచ్చి వాలిపోయి, ఆస్పత్రి ముందు నానా హంగామా చేసే బ్యాచ్‌కి కూడా ముట్ట చెప్పాలి. వీళ్ళని కంట్రోల్ చేయడానికి వచ్చే రక్షకులకు కూడా ఇంత తప్పదు. ఇవన్నీ బెడ్‌పై పడుకున్న వాడి దగ్గర నుంచే కదా వసూలు చేయాలి.

బిల్లు తడిసి మోపెడు అవ్వదా మరి. ఇదంతా గవర్నమెంటు, ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో వైద్యులు, బిల్లులు, వారి వెతలకు సంబంధించి తెలిసిన అంశాలు. ఏది ఏమైనా వైద్య వృత్తి అనేది ఇదివరకటి కంటే తన గ్లామర్‌ని కోల్పోయింది. ప్రస్తుతం డాక్టర్ల పిల్లలను వైద్య వృత్తి వైపు ప్రోత్సహించడం లేదు. ఎందుకంటే వైద్యుడికి విలువలేదు. భద్రత లేదు. నిజాయితీగా చేసే వాడికి ఆర్థిక అభివృద్ధి ఉండదు. గవర్నమెంట్‌లో చేసే వారికి సరైన ప్రోత్సాహకాలు, ప్రమోషన్‌లు ఉండవు. చాలా మంది రక్షకులు ఉన్నారు. ప్రతిఒక్కరు వందల, వేలమంది ప్రాణాలు కాపాడేందుకు అంకిత భావంతో, నిజాయితీతో, నైతిక విలువలతో పని చేస్తున్నారు. వారికి సెల్యూట్ చేద్దాం... వెరీ హ్యాపీ డాక్టర్స్ డే.

నాణేనికి మరోవైపు...

ప్రభుత్వ వైద్యులు కొందరు పైరవీలతో కావాల్సిన చోట కొలువు కొని, ఏళ్ళ తరబడి అక్కడే తిష్టవేసి, ప్రైవేట్‌లోనే ఎక్కువ సమయం గడుపుతారని.. ఇక్కడ వాళ్ళను అక్కడికి తరలిస్తారని వింటున్నాం. కచ్చితంగా ఇది అక్కడక్కడ జరుగుతుంది. కానీ ఒక్కసారి అదే ప్రభుత్వాసుపత్రిలో కూలంకషంగా పరిశీలిస్తే పనిచేసే వారి సంఖ్యే ఎక్కువ, ఎగొట్టే వారి కంటే కూడా. పిహెచ్‌సిల్లో వైద్యులు ఉండట్లేదు, అసలు రావట్లేదు అంటారు. అరకొర వసతులు ఉన్న ఆసుపత్రిలో, అంతగా సౌకర్యాలు లేని ఊళ్లో 24 గంటలు ఉండడం అనేది ఉన్నత విద్య చదువుకొని, తన తర్వాత తరం వాళ్ళకి కూడా నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనుకునే ఏ సగటు మనిషికి కూడా అది సాధ్యమయ్యేది కాదు. ఇస్తున్న జీతాలు కూడా అంత ఆకర్షణీయంగా లేవు అనేది వాస్తవం. గ్రామీణ, గిరిజన, మారుమూల ప్రాంతాల్లో పని చేసే వాళ్ళకి తగినంత ప్రోత్సాహకాలు కరువే.

కరోనాపై పోరులో...



కరోనా వచ్చిందని తెలిశాక కన్నవారు, కట్టుకున్న వారు, కడుపున పుట్టిన వారు, కూడా దగ్గరకు రాని ఈ మహమ్మారి పోరులో కోట్లాది ఈ దేశ ప్రజలను కాపాడిన వైద్యునికి గుర్తింపు ఏది..? ఇప్పటివరకు దాదాపు 800మంది వైద్యులు ఈ యుద్ధంలో ప్రాణాలు వదిలారు.

ఇంత చేస్తే ఈ మధ్య మరికొందరు మోపు అయ్యారు. టీవీలో ఇంటర్వ్యూలు, సోషల్ మీడియాలో వీడియోలతో ఒక బ్యాచ్. కరోనా వైద్యం కెమికల్ ఇంజినీర్లు, కషాయం కిలాడీలు, నాటు పసరుల నాటకాలు. మెడికల్ మాఫియా అంటారు, డాక్టర్లు దొంగలు అంటారు. వాట్సాప్ యూనివర్సిటీలో పిహెచ్‌డి తీసుకున్న వీళ్ళ మాటలకైతే అడ్డూ అదుపు లేదు.

గుండె జబ్బులు - జాగ్రత్తలు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

చిన్న పిల్లల నుంచి యుక్త వయస్సు వరకు సాధారణంగా గొంతు నొప్పి, కీళ్ల వాతనొప్పులు తరుచుగా వస్తుంటే దీర్ఘ కాలంలో గుండె కవాటాలకు ఇన్ఫెక్షన్ వెళ్లి రుమాటిక్ ఫీవర్, రుమాటిక్ కార్డైటిస్‌గా మారవచ్చు. దీంతో గుండె కవాటాలు మూసుకుపోవడం లేదా బాగా తెరుచుకుపోవడం జరుగుతోంది. గుండె నొప్పి, ఆయాసం, కాళ్లనొప్పులు కూడా రావచ్చు. అందుచేత గొంతునొప్పి, కీళ్ల వాతలు వచ్చే వారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. తరుచూ చల్లగాలిలో తిరగడం, నిద్రపోయే గంట ముందు ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చాక్లెట్స్ తీసుకోరాదు. తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి.

పెద్దవారిలో అనగా 30 -60 సంవత్సరాల వయస్సు వారికి గుండెకు సంభవించే వ్యాధులు గుండెకు వాపు రావడం

కారణాలు: బిపి, షుగర్, స్థూలకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం, అధికంగా ఆల్కాహాల్‌ను తీసుకోవడం, తీవ్ర ఒత్తిడి, జన్యుపరమైన వ్యాధులు.

గుండెకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడం: (హార్ట్ ఎటాక్)

కారణాలు: రక్తనాళాలలో కొవ్వు చేరడం, స్థూలకాయం–బిఎంఐ గేటర్‌డెన్ 30 కెజి/ఎం స్క్వేర్, ధూమపానం, డీహైడ్రేషన్, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండడం, అధిక శాతం రక్తం చిక్కగా ఉండడం, డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :ప్రతి రోజూ 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు బ్రిస్క్ వాక్ చేయాలి, స్మోకింగ్ చేయరాదు, శరీరంలోని చక్కెర శాతాన్ని తక్కువ స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి, రక్తపీడనం అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణంగా 120/80 ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అధికంగా కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించి స్టాటిన్ మాత్రలను వాడాలి. తరుచూ వైద్యున్ని సంప్రదించి ఇసిజి, మిగతా ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

లక్షణాలు: గుండెనొప్పి– ఛాతి మధ్య భాగం నుంచి బొడ్డుపై వరకూ రావడం, అధికంగా చెమటలు పట్టడం, కుడి, ఎడమ చేతులు అధికంగా లాగడం, వాంతులు వచ్చినట్లు ఉండడం, ఆయాసం రావడం, కొంత మందిలో సడన్ కార్డియక్ అరెస్టు కావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. చాలా మంది జీర్ణసంబంధ సమస్యలతో అశ్రద్ధ చేస్తూ ఉంటారు. వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించి తగిన మందులు వాడాలి. మహిళలకు, షుగర్ ఉన్నవారికీ, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు లక్షణాలు అంతగా బయటపడవు

హార్ట్ ఫెయిల్యూర్: గుండెకు పంపింగ్ చేసే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం. అంటే కిడ్నీకి, మెదడుకు, కాలేయానికి రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది.

కారణాలు: గుండె వాపు రావడం, ముందుగా గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ళ, దీర్ఘకాలంగా బిపి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, కొన్ని వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ , దీర్ఘకాలంగా ఆల్కాహాల్‌ను తీసుకునేవారు, దీర్ఘకాలంగా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, కుడి పక్కన గుండె ఫెయిలయి కార్డోపల్మోనెల్‌గా మారవచ్చును.

లక్షణాలు: ఆయాసం రావడం, నిద్రిస్తే దగ్గు రావడం, అలసిపోవడం, రక్తహీనత (అనీమియా), రెండు కాళ్లవాపులు రావడం, న్యూమోనియా, ఆకలి మందగించడం, రాత్రి పూట యూరినల్స్ అధికంగా అవుతుండడం. పై లక్షణాలు ఉన్నవారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి జాగ్రత్తలు పాటించ వలెను.

- డాక్టర్ బొడ్డేపల్లి సురేష్, ఎమ్‌డి (జనరల్ మెడిసిన్), సన్‌రైజ్ హాస్పిటల్, శ్రీకాకుళం

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ వెచ్చ సంతోష్
M.B.B.S MS (Ortho Pedic)
ఎముకలు, కీళ్ళు మరియు వెన్నముక వైద్య నిపుణులు

డా॥ నీలిమ
M.B.B.S MS (OBG
స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు

VKR MULTI SPECIALITY HOSPITAL
చిన్నమేదర వీధి, ఇచ్ఛాపురం

డాక్టర్స్ డే
శుభాకాంక్షలు

యన్. లక్ష్మీనారాయణ
సబ్ యూనిట్ ఆఫీసర్,
మలేరియా సబ్ యూనిట్ కార్యాలయం,
సోంపేట.

విజయ నారాయణ హాస్పిటల్
ORTHO & ENT CARE

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ నల్లా సందీప్
MBBS (Gold Medalist)
MS Ortho, FASM
Trauma, Arthoscopy,
Joint Replacement & Spine Surgeon

డా॥ ఎం.లావణ్య
MBBS, MS ENT (Gold Medalist)
Head & Neck Surgeon

భారత్ గ్యాస్ గొడౌన్ ఎదురుగా, అక్కుపల్లి రోడ్, కాశీబుగ్గ

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

ప్రొ॥ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, B.Sc., D.M.L.T

శ్రీ సాయి శ్రీనివాస లేబరేటరీ

DIGITAL X-RAY, ECG, BIO CHEMICAL ANALYZER, ELECTROLYTE ANALYZER, CELL COUNTER, QBC
వై.ఎస్.ఆర్ జంక్షన్, మెయిన్ రోడ్, నరసన్నపేట. ఫోన్: 9885870173, 9493570173

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

జనని తల్లి పిల్లల హాస్పిటల్

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ సంపతిరావు గుణశేఖర్ రాజు
M.D., DCH., (పిడియాట్రిక్స్)
(చిన్న పిల్లల మరియు పుట్టిన పిల్ల వైద్య నిపుణులు)

డా॥ సంపతిరావు లలితకుమారి
MBBS., DGO., (గైనకాలజిస్ట్)
(సంతాన సాఫల్య వైద్య నిపుణులు)

లేబర్ ఆఫీస్ ఎదురుగా, కొత్తబ్రిడ్జి రోడ్, శ్రీకాకుళం.
ఫోన్ : 99853 75130
08942-223637

డాక్టర్స్ డే
శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ బి.ఆర్.కె మహారాజ్
M.D., Paedtiatrics
చిన్నపిల్లల వైద్యనిపుణులు

హనీ బన్ని చిల్డ్రన్స్ క్లినిక్
ఫోన్: 8333944491, 8919007503
టెక్కలి

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ బెండి గాయత్రి
M.B.B.S

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం
నందిగాం మండలం.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు...

సాయి ఆదిత్య హాస్పిటల్

SAI ADITYA HOSPITAL

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ దుంపల విద్యాసాగర్
Regd.No.62950 M.D (Gen. Medicine)
జనరల్ ఫిజీషియన్ & డయాబెటాలజిస్ట్
PG Diploma in Clinical Endocrinology & Diabetes.
PG Diploma in Cardiology, AACEI.
Cell: 89850 16930

కె.సి.ఐ కేర్ ఎదురుగా, లేబర్ ఆఫీస్ ప్రక్కన, కొత్త బ్రిడ్జి రోడ్, డే & నైట్ జంక్షన్, శ్రీకాకుళం
సంప్రదించుట కొరకు : 9908049963, 9121668292, 9885292978, 9291448119
e mail: saiadityahospitals@gmail.com

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ ఎ.వి.రామకృష్ణ
M.B.B.S., D.G.O.
స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు

సావిత్రి నర్సింగ్ హోమ్
మెయిన్ రోడ్డు, సోంపేట.

డాక్టర్స్ డే
శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు,తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

DR. B. LAKSHMANA RAO
M.D. (Gen.Med)
Physician, Cardiologist
Diabetologist & Nephrologist (AMC, KGH)
Regd: No. 47289

సాయిదేవా లైఫ్ కేర్ హాస్పిటల్
కచేరి వీధి, టెక్కలి, శ్రీకాకుళం జిల్లా.
అపాయింట్మెంట్: 8332980037
ఎమర్జెన్సీ : 9059928778

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

GRN KIDNEY & MATERNITY CENTER
డే &నైట్ జంక్షన్, న్యూ బ్రిడ్జ్, శ్రీకాకుళం.

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ గురుగుబెల్లి రంగారావు
M.D(General Medicine)., D.M(Nephorology)
Consultant Nephrologist & Transplant Physician

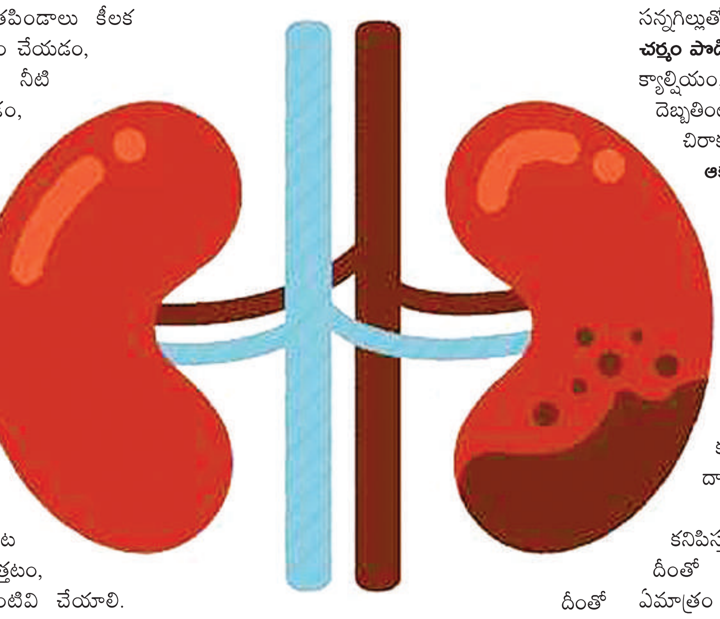
డా॥ సంపతిరావు ప్రశాంతి
M.B.B.S., D.G
Gynaecologist & Obstptrician

జి.ఆర్.యన్. ఫార్మశి - కెమిస్ట్ & డ్రగ్గిస్ట్

GRN LABORATORY

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం

మానవ జీవనశైలికి ఎంతో ముఖ్యం



మానవ శరీరంలో మూత్రపిండాలు కీలక భూమిక పోషిస్తాయి. అవి రక్తాన్ని శుభ్రం చేయడం, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడం, నీటి సమతుల్యతను నియంత్రించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం వంటి కీలక పనులను చేస్తాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మానవ జీవనశైలికి ఎంతో ముఖ్యం. కిడ్నీ జబ్బుతో బాధపడటం కన్నా రాకుండా చూసుకోవటమే మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కిడ్నీలకు పెద్ద రక్ష. ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించుకోవాలి. రోజుకు 5-6 గ్రాముల మించకుండా చూసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్, నిల్వ ఆహార పదార్థాలు మానెయ్యాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం తప్పనిసరి. రోజుకు కనీసం అరగంట సేపైనా నడక, కాస్త వేగంగా పరుగెత్తటం, సైకిల్ తొక్కటం, ఈత కొట్టటం వంటివి చేయాలి. వ్యాయామంతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం ఇనుమడిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజు, రక్తపోటూ తగ్గుతాయి. ఇవన్నీ కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడేవే.

బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఎందుకంటే ఊబకాయులకు కిడ్నీజబ్బు ముప్పు 2-7 రెట్లు ఎక్కువ. అధిక బరువుతో కిడ్నీలపైనా భారం పెరుగుతుంది. ఊబకాయంతో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం ముప్పులూ పొంచి ఉంటాయి. ఇవీ కిడ్నీలను దెబ్బతీసేవే. కాబట్టి శరీర ఎత్తు బరువుల నిష్పత్తి (బిఎమ్ఐ) 25 కన్నా మించకుండా చూసుకోవాలి.

మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు గలవారు.. ఇంట్లో ఎవరికైనా కిడ్నీ జబ్బు వచ్చి ఉన్నవారు అప్పుడప్పుడు క్రియాటినైన్, మూత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవటం మంచిది. కిడ్నీ జబ్బు ఆనవాళ్లంటే ముందే తెలుస్తాయి. ఇందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు ఉపయోగపడతాయి. ఇవి కిడ్నీ జబ్బు ముప్పు తగ్గటానికి, కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి, జబ్బు వచ్చినా త్వరగా ముదరకుండా చూసుకోవటానికి తోడ్పడతాయి. ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడానికి, శరీర ద్రవాలను సమతుల్యం చేయడానికి సహాయపడతాయి. కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయకపోతే మూత్రం రంగు మారిపోతుంది. రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన అధికంగా వస్తుంది. అలసటగా అనిపించడం, కళ్ళ చుట్టూ ఉబ్బడం, దురద వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

అవగాహన అవసరం : మూత్రపిండాలు మన శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు, అదనపు ద్రవాలను తొలగిస్తాయి. మూత్రపిండాలు మన శరీరంలోని కణాలు ఉత్పత్తి చేసే యాసిడ్‌ను కూడా తొలగిస్తాయి. రక్తంలో నీరు, లవణాలు, సోడియం, కాల్షియం, భాస్వరం, పొటాషియం వంటి వాటిని సరిపడా ఉండేలా చేస్తాయి. కిడ్నీలు పనిచేయకపోతే చనిపోయే పరిస్థితి ఉంటుంది.

విధులేమిటంటే : కిడ్నీలు చేసే ముఖ్యమైన పని రక్తాన్ని వడపోయటం. ఇందులో నెఫ్రాన్ల పాత్ర కీలకం. ఒకో కిడ్నీలో సుమారు పది లక్షల వరకూ నెఫ్రాన్లుంటాయి. వీటిల్లోని సూక్ష్మ రక్తనాళాల గుచ్ఛాలు (గ్లోమరులస్) ప్రాథమిక ఫిల్టర్‌గా పనిచేస్తే.. గొట్టంలాంటి భాగాలు (ట్యూబ్యూల్) శరీరానికి అత్యవసరమైన పదార్థాలను తిరిగి సంగ్రహిస్తాయి. అంటే ఒకవైపు అదనపు వ్యర్థాలను ఒంట్లోంచి బయటకు పంపటంతో పాటు అవసరమైన వాటిని అట్టి పెడతాయన్నమాట. కాబట్టే కిడ్నీలు దెబ్బతింటే శరీరమంతా ప్రభావితమవుతుంది. ఒంట్లో వ్యర్థాలు పోగుపడి చెత్తకుప్పలా తయారవుతుంది. చిత్రమేంటంటే- నెఫ్రాన్లు దెబ్బతింటున్నా తొలిదశలో పైకేమీ తెలియకపోవటం. ఇవి నెమ్మదిగా దెబ్బతింటూ వస్తాయి. దీంతో కిడ్నీల సామర్థ్యం క్రమంగా మందగిస్తుంది. చివరికి పూర్తిగా చేతులెత్తేసే పరిస్థితి (కిడ్నీ వైఫల్యం) వస్తుంది. అప్పుడు డయాలిసిస్, కిడ్నీ మార్పిడి తప్ప మరో మార్గం లేదు. ఎందుకంటే ఒకసారి కిడ్నీలు దెబ్బతింటే తిరిగి మామూలు స్థాయికి రావటం అసాధ్యం. కానీ తొలిదశలో గుర్తిస్తే కిడ్నీలు త్వరగా దెబ్బతినకుండా, జబ్బు ముదరకుండా చూసుకోవచ్చు. కాబట్టి కిడ్నీల ఆరోగ్యం మీద ఓ కన్నేసి ఉంచటం మంచిది.

కిడ్నీలు గట్టి పిండాలు అంటారు. ఉండేది పిడికెడే అయినా చేసే పనులు చాలా గొప్పవి. జీవక్రియల్లో భాగంగా పుట్టుకొచ్చే వ్యర్థాలను రక్తంలోంచి వడగట్టి, వాటిని మూత్రం రూపంలో బయటకు వెళ్లగొడతాయి. శరీరంలో ద్రవాల మోతాదులను నియంత్రిస్తాయి. సోడియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలను సమతులంగా ఉంచుతాయి. రెనిన్ వంటి హార్మోన్ల ఉత్పత్తితో రక్తపోటును అదుపు చేస్తాయి. హిమోగ్లోబిన్ సంశ్లేషణకు తోడ్పడే ఎరిత్రోపాయిటిన్ హార్మోన్‌ను విడుదల చేయటం.. విటమిన్ డిని చురుకైన రూపంలోకి మార్చటమూ వీటి ఘనతే. ఇలా శరీరం పరిశుభ్రంగా ఉండేలా.. సక్రమంగా, సజావుగా పనిచేసేలా చూస్తాయి. మనకోసం నిరంతరం ఇంతగా శ్రమించే కిడ్నీలను కాపాడుకోవటం మన విధి.

రక్తహీనత : కిడ్నీ పనితీరు సన్నగిల్లితే రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. ఇందులో ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య పడిపోతుంది. దీంతో కండరాలు, కణజాలాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందక నిస్సత్తువ, నీరసం, అలసట వంటివి పొడసూపుతాయి. ఇవి రోజువారీ పనులకూ ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

శరీరంపై ఉబ్బులు : ఎక్కువగా ఉన్న ద్రవాలను కిడ్నీలు తొలగించ లేకపోవటం పెద్ద సమస్య. దీంతో ద్రవాలు శరీరంలోనే.. ముఖ్యంగా కాళ్లు, మడమలు, పాదాలు, కళ్ల చుట్టూ పోగు పడతాయి. ఫలితంగా పాదాలు, కళ్ల ఉబ్బు మొదలవుతాయి.

రక్తంతో మూత్రం : మూత్ర విసర్జనలోనూ మార్పులు కనిపించొచ్చు. తరచూ.. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట మూత్రం రావటం, మూత్రం ఉత్పత్తి తగ్గటం, మూత్రంలో రక్తం పడటం, నురగ కనిపించటం వంటివన్నీ కిడ్నీ సామర్థ్యం సన్నగిల్లుతోందటానికి సంకేతాలే.

చర్మం పొడిబారడం : కిడ్నీలు సక్రమంగా పనిచేయకపోతే క్యాల్షియం, ఫాస్ఫేట్ వంటి ఖనిజాల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడి బారటం, దురద, చిరాకు వంటివి తలెత్తుతాయి.

ఆకలి మందగించడం : రక్తంలో విషతుల్యాలు పోగుపడుతున్న కొద్దీ ఆకలి సన్నగిల్లుతుంది. వికారం మొదలవుతుంది. దీంతో ఏదీ తినబుద్ధి కాదు. సరిగా తినకపోవటం వల్ల బరువూ తగ్గుతుంది.

ఏకాగ్రత లేమి : రక్తంలో వ్యర్థాలు పోగవటం మెదడు పనితీరునూ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఏకాగ్రత కుదరకపోవటం, తలనొప్పి, తల తేలిపోవటం వంటి విషయగ్రహణ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సమస్య తీవ్రమైతే మూర్ఛలకూ దారితీయొచ్చు.

ఇలాంటి లక్షణాలు ఇతర జబ్బుల్లోనూ కనిపిస్తుండటం వల్ల చాలామంది పొరపడుతుంటారు. దీంతో చికిత్స తీసుకోవటమూ ఆలస్యమవుతుంది. ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు. తొలిదశలోనే కిడ్నీజబ్బును గుర్తిస్తే చికిత్స తేలికవుతుందని తెలుసుకోవాలి.

అధిక రక్తపోటు : దీర్ఘకాలంగా రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల మీద విపరీత భారం పడుతుంది. క్రమంగా దెబ్బతింటూ వస్తాయి. నిజానికి అధిక రక్తపోటు కిడ్నీ జబ్బుకూ సంకేతమే. సూక్ష్మ రక్తనాళాల వాపు: ఇన్‌ఫెక్షన్లు, స్వీయ రోగనిరోధక జబ్బులు, కొన్నిరకాల మందులతో కిడ్నీల్లోని సూక్ష్మ రక్తనాళాల్లో వాపు (గ్లోమరులో నెఫ్రయిటిస్) తలెత్తొచ్చు. ఇది కిడ్నీ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.

కిడ్నీల్లో తిత్తులు : జన్యుపరంగా కొందరికి కిడ్నీల్లో నీటితిత్తులు ఉంటాయి. కొందరిలో కిడ్నీ మొత్తం ద్రాక్ష పండ్ల గుత్తిగా మారుతుంది కూడా. క్రమంగా కిడ్నీ పనితీరు దెబ్బతింటూ వస్తుంది.

నిర్ధారించే పరీక్షలు : దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బులో నిర్ధారణ చాలా కీలకం. దీని లక్షణాలు ఇతర జబ్బులనూ పోలి ఉండటం వల్ల ఖచ్చితంగా నిర్ధారించటం ముఖ్యం. పరీక్షలతో జబ్బు ఉన్నదీ లేనిదీ తేలుతుంది, తీవ్రతా బయటపడుతుంది. చికిత్సను నిర్ణయించుకోవటానికిది తోడ్పడుతుంది.

రక్త పరీక్షలు : దీర్ఘకాల కిడ్నీజబ్బు నిర్ధారణలో రక్తంలో క్రియాటినైన్ మోతాదులు కీలకం. ఇది కండరాల నుంచి ఉత్పత్తయ్యే వ్యర్థ పదార్థం. క్రియాటినైన్ మోతాదులు పెరిగితే కిడ్ని పనితీరు దెబ్బతిందనే అర్థం. దీని ఆధారంగానే కిడ్నీ వడపోత వేగాన్ని అంచనా (ఈజీఎఫ్ఆర్) వేస్తారు. కిడ్నీలు 50శాతం దెబ్బతినేవరకూ క్రియాటినైన్ మోతాదులు పెరగకపోవచ్చు. అందువల్ల ఈజీఎఫ్ఆర్ అనేది చాలా ముఖ్యం. రక్తంలో క్రియాటినైన్ మోతాదులతో పాటు వయసు, బరువు, ఎత్తు వంటి వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకొని దీన్ని లెక్కిస్తారు.

డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్,
నెఫ్రాలజిస్టు, సాగర్ కిడ్నీ కేర్ సెంటర్, శ్రీకాకుళం

మూత్ర పరీక్షలు : మూత్ర విశ్లేషణలో కిడ్నీ ఆరోగ్యం తీరుతెన్నులు తెలుస్తాయి. మూత్రంలో ప్రొటీన్ (ఆల్బుమిన్/సుద్ద), రక్తం పడటం కిడ్నీ జబ్బుకు సంకేతాలు. సుద్ద, క్రియాటినైన్ నిష్పత్తి ఆధారంగా మూత్రంలో ఎంత ప్రొటీన్ పోతుందో తెలుస్తుంది.

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు : అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సీటీ స్కాన్ పరీక్షలతో కిడ్నీ సైజు, ఆకారం, అడ్డంకుల వంటివన్నీ బయటపడతాయి. ఇవి కిడ్నీలను క్షుణ్ణంగా విశ్లేషించటానికి తోడ్పడతాయి.

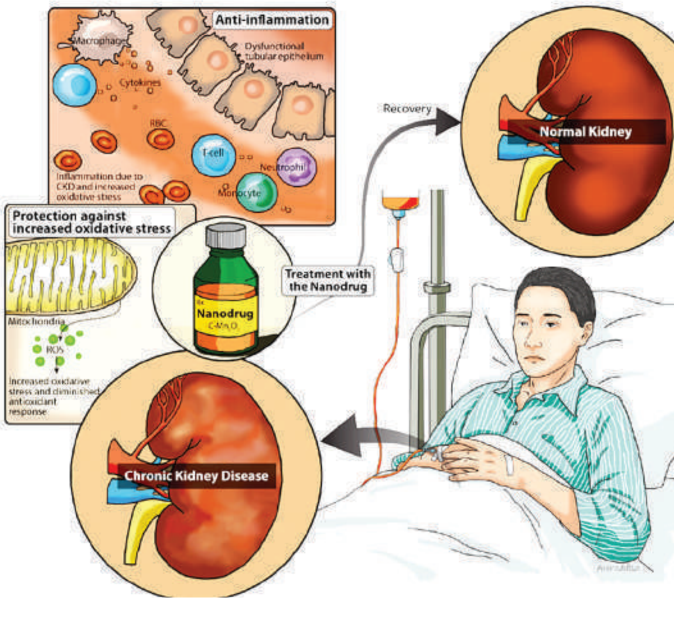
బయాప్సీ : కిడ్నీ పనితీరు సన్నగిల్లినా కారణమేంటో తెలియనప్పుడు చిన్న ముక్కను తీసి పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది (బయాప్సీ). దీంతో కిడ్నీ తీరుతెన్నులతో పాటు ఎంతవరకు దెబ్బతిన్నదో కూడా బయటపడుతుంది.

రక్తపోటు : అధిక రక్తపోటు కిడ్నీ దెబ్బతినటానికే కాదు.. కిడ్నీ దెబ్బతినటం మూలంగానూ రక్తపోటు పెరుగుతుంది. కాబట్టి తరచూ బీపీ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కిడ్నీ జబ్బు నిర్ధరణకే కాకుండా, జబ్బు నియంత్రణలో ఉంటుందో లేదో తెలుసుకోవటానికీ ఉపయోగపడుతుంది.

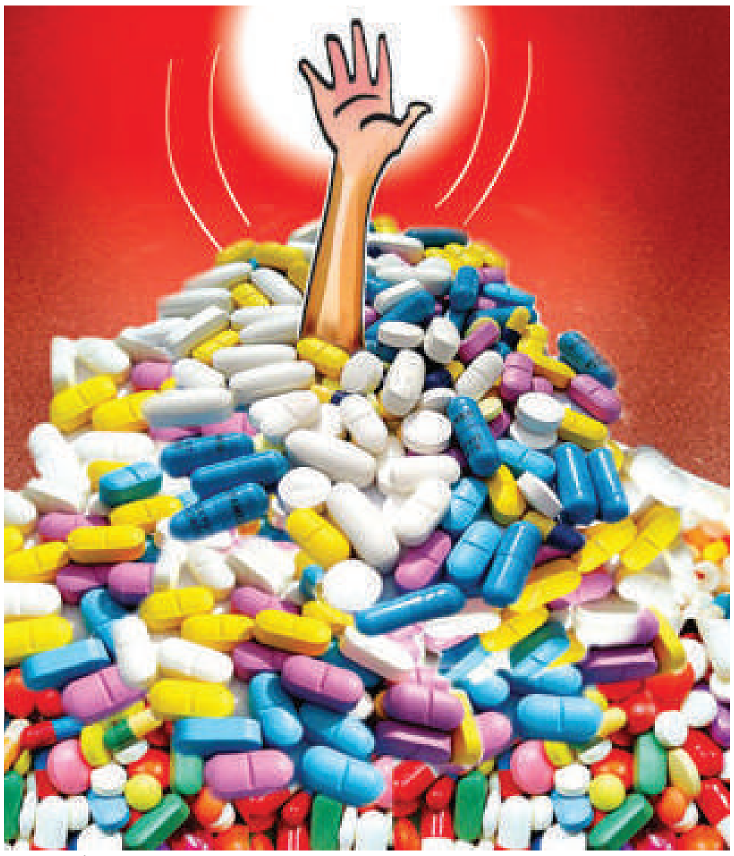
కిడ్నీజబ్బు మూలంగా రక్తహీనత, ఎముక జబ్బులు, పొటాషియం పెరగటం వంటి రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటికీ చికిత్స అవసరం. రక్తహీనత తగ్గటానికి, ఎముక ఆరోగ్యానికి మందులు ఉపయోగపడతాయి. ఆహారంలో మార్పులు లేదా మందులతో పొటాషియం మోతాదులు తగ్గేలా చూడాల్సి ఉంటుంది.

డయాలసిస్ : కిడ్నీలు విఫలమైనప్పుడు డయాలిసిస్ అవసరమవుతుంది. ఇది రక్తంలోని వ్యర్థాలు, ఎక్కువమొత్తంలో ఉండే ద్రవాలను తొలగించటానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో రెండు రకాల పద్ధతులున్నాయి.

కిడ్నీ మార్పిడి : కిడ్నీలు పూర్తిగా విఫలమైనప్పుడు ఇతరుల కిడ్నీని మార్పిడి చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది డయాలిసిస్ నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. మరింత చురుకుగా జీవించటానికి తోడ్పడుతుంది. అయితే కిడ్నీని శరీరం తిరస్కరించకుండా జీవితాంతం రోగనిరోధకశక్తిని అణచి పెట్టే మందులు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ద్వారా ఆధునిక చికిత్సలతో కిడ్నీల పనితీరు మెరుగుపరచవచ్చు.



ఆరోగ్య హక్కు చట్టం అవసరం



ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశాలను అనుసరించి ఆరోగ్యానికి సరిపడా బడ్జెట్ కేటాయింపులు చేయాలి. ప్రజలందరికీ రక్షిత మంచినీరు, సమతుల ఆహారం అందించాలి. పటిష్ట ఆసుపత్రుల వ్యవస్థ, సరిపడ ఆరోగ్య, వైద్య సిబ్బంది, ఆసుపత్రులలో మౌలిక వసతులను కల్పించాలి. దీనితో పాటు ప్రజలందరికీ అందుబాటు ధరల్లో మందుల లభ్యత మొదలగునవన్నీ కల్పించడం ద్వారా రోగులకు ఉపశమనం కల్గించడం ప్రధానంగా ప్రభుత్వ బాధ్యత. కానీ, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ దిశగా చర్యలు చేపట్టడం లేదు. మందుల ధరలను నియంత్రించే బాధ్యత నుండి అడ్డగోలుగా తప్పుకున్నది. అసలే వైద్య ఖర్చులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన కొత్త ధరల పాలసీ రోగులపై మరింత భారం అవుతుంది. ఇటీవల 800 రకాల మందుల ధరలు పెరగడం ఈ విధానంలో భాగమే. మందుల కంపెనీ యజమానులకు అనుకూల విధానాలు చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏ మాత్రం వెనకాడటం లేదు. ఈ ధరాఘాతం బిపి, షుగర్ (పట్టిక) మాత్రమేగాక అన్ని రకాల వ్యాధులకు సంబంధించిన మందుల పైనా పడి ప్రజలు భారం మోయలేకున్నారు.

ప్రభుత్వ విధానాలే అనుకుంటే, ఇటు మందుల కంపెనీల అనైతిక వ్యాపార విధానాలు బజారులో పెచ్చుమీరుతున్నాయి. వైద్యులను, ఫార్మసీల యజమానులను ప్రలోభపెట్టడం, విపరీతమైన కమీషన్లు-ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వడం, విదేశీ యానాలు, ఖరీదైన బహుమతులు ఇవ్వడం, బల్క్ పర్చేజ్ పేరుతో ఆసుపత్రులు, ఇన్‌స్టిట్యూషన్ల పర్చేజ్ పేరిట డిపార్టుమెంటు సిబ్బందికి విపరీతమైన లాభాల మార్జిన్లు ఆఫర్ చేయడంతోపాటు, బల్ల కింద లంచాల వరకు అన్ని రకాల అనైతిక చర్యలకు మందుల కంపనీల యాజమాన్యాలు పాల్పడుతున్నాయి. ఈ ఫార్మా కంపెనీల మందుల అమ్మకాల విధానాలపై చట్టపరమైన నియంత్రణ వుండాలని చాలా సంవత్సరాలుగా జన్ స్వాస్థ్య అభియాన్ (జెఎస్ఎ), ఫెడరేషన్ ఆఫ్ మెడికల్ రిప్స్ అసోసియేషన్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్ఎమ్ఆర్ఎఐ), ఆల్ ఇండియా డ్రగ్ యాక్షన్ కమిటీ (ఎఐడిఎసి) వంటి స్వచ్ఛంద సంస్థలు పోరాడుతున్నాయి. యుసిపిఎంపి ముసాయిదాను చట్టం చేసి, పటిష్టంగా అమలు చేసి, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే యజమానులను శిక్షించాలని పోరాడుతున్నాయి. కానీ కార్పొరేట్ అనుకూల కేంద్ర ప్రభుత్వం కనీసం యుసిపిఎంపిపై పార్లమెంటులో చర్చించకుండా, దాన్ని చట్టంగా కాకుండా కేవలం కంటి తుడుపు చర్యగా స్వచ్ఛందంగానే ఈ కోడ్‌ని అమలు చేసుకోమని ఫార్మా కంపెనీలకు అప్పచెప్పింది. అంటే ఫార్మా కంపెనీ యజమానుల కమిటీ సభ్యులే మందుల మార్కెటింగ్‌లో కంపెనీలు ఈ కోడ్ అమలు చేసే రీతిని సమీక్షించి నివేదిక ఇస్తారన్నమాట. పర్యవసానంగా మందుల కంపెనీలు నిర్ద్వంద్వంగా రోగులను లూటీ చేసే పరిస్థితి ఇంకా పెరుగుతున్నది.

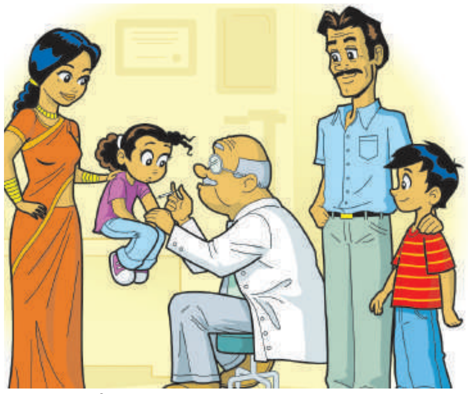
యుసిపిఎంపి చట్టాన్ని అమలు చేసి రోగులకు ఉపశమనం కల్పించాల్సిన కేంద్ర ప్రభుత్వం చాలా ఉదాసీనంగా వ్యవహరించడానికి కారణం ఇటీవల ఎన్నికల బాండ్ల ద్వారా మందుల కంపెనీలు బిజెపికి కోట్ల రూపాయల నిధులు ఇవ్వడం. ఈ వ్యవహారం కంపెనీలకు ప్రభుత్వానికి మధ్య జరిగిన క్విడ్ ప్రో కో అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎస్‌బిఐ ఎలక్టోరల్ బాండ్ల డేటా గమనిస్తే మన దేశంలో కేవలం 9 బడా మందుల కంపెనీల యజమానులే అధికారంలో ఉన్న పార్టీకి రూ.400 కోట్ల ఎలక్టోరల్ బాండ్ల ద్వారా చందా ఇచ్చారు. ఇంకా చిన్నా పెద్దా కంపెనీలు కలసి ఎన్ని కోట్ల రూపాయల చందాలు ఇచ్చాయో తెలియాలి. ఇది పెద్ద స్కామ్. ఈ ఎలక్టోరల్ బాండ్లు ఇచ్చిన కంపెనీల జాబితాలోని ఒక కంపెనీయే చిన్న పిల్లల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడే నాసిరకం మందులు తయారు చేసినట్లు ఇటీవల చాలా వార్తలు పత్రికల్లో రావడం చూశాం. యుసిపిఎంపి చట్టం అమలు లేకపోవడంవల్లే బాబా రాందేవ్ లాంటి వ్యాపారవేత్తలు కేంద్ర ప్రభుత్వ వత్తాసుతో తమ పతంజలి ఉత్పత్తులపై తప్పుడు ప్రకటనలు, తప్పుడు మార్కెటింగ్ విధానాలతో ఇష్టారాజ్యంగా వ్యాపారాన్ని విస్తరించుకోవడం, దానిపై ఇటీవల సుప్రీం కోర్టు పతంజలి కంపెనీపై సీరియస్ అవ్వడం, పతంజలి కంపెనీ బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పడం చూశాం.

గణాంకాల ప్రకారం మన దేశంలో 47 నుంచి 50 శాతం వైద్య ఖర్చును ప్రజలు తమ జేబుల నుండే పెట్టుకుంటున్నారు. అసలే ఒకపక్క ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతూ ప్రజల ఆదాయాలు తగ్గుతూ, పెరుగుతున్న నిత్యావసర ధరలు, విద్య, ఇతర రోజువారీ ఖర్చులు సగటు మనిషికి పెనుభారం అవుతుంటే ప్రభుత్వం... రోగాల చికిత్సలు, మందులు ఇతర వైద్య ఖర్చులపై విపరీతమై జిఎస్‌టి పన్ను భారం వేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజారోగ్య వేదిక (పిఎవి), జన్ స్వాస్థ్య అభియాన్ (జెఎస్ఎ) వంటి సంస్థలు ఆరోగ్య హక్కు చట్టంగా తేవాలని అప్పుడే ప్రజలందరికీ వైద్య ఖర్చుల భారం నుండి ఉపశమనం కలుగుతుందని ప్రభుత్వాలను డిమాండు చేస్తున్నాయి. 2024 ఎన్నికల నేపథ్యంలో పిఎవి ఆరోగ్య హక్కు చట్టం ముసాయిదాని రూపొందించి అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు పంపించింది. అలాగే తమ మ్యానిఫెస్టోలో ఆరోగ్య హక్కు చట్టంపై అన్ని పార్టీలు తమ విధానం తెలియజేయాలని డిమాండు చేసింది. కేవలం వామపక్ష పార్టీలు మినహా ఏ ఇతర రాజకీయ పార్టీలు సానుకూలంగా స్పందించలేదు. పాలక, ప్రతిపక్ష పార్టీలన్నీ హెల్త్ ఇన్సూరెన్సే సంజీవని అని ప్రజల్ని మభ్యపెడుతున్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచన మేరకు ప్రతీ ప్రభుత్వం జిడిపిలో 5 శాతాన్ని బడ్జెట్ ప్రజారోగ్యంపై కేటాయించాలి. మన దేశంలో ప్రభుత్వాలు 1.5 శాతం-1.8 శాతం మించి కేటాయింపులు చేయడం లేదు. ఇంత తక్కువ బడ్జెట్‌లో ప్రైమరీ ఆసుపత్రులను మొదలుకొని టెర్షియరీ కేర్ ఆసుపత్రుల వరకు ఉన్నత ప్రమాణాలతో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం, మందులు/వైద్య పరికరాలు, ఆసుపత్రుల నిర్వహణ, అంబులెన్సుల నిర్వహణ, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, సరిపడ వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది నియామకాలు, వారి జీతాలు ఎలా సాధ్యం? తక్కువ బడ్జెట్ కేటాయింపుల కారణంగానే ప్రైమరీ కేర్ మొత్తం నిర్వీర్యం అయ్యింది. ప్రభుత్వాలు ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ బాధ్యత నుండి పూర్తిగా తప్పుకోడానికి ఆరోగ్య శ్రీ, ఆయుష్మాన్ భారత్ వంటి హెల్త్ ఇన్సూరెన్సు స్కీములను తీసుకొచ్చాయి. రోగుల భవిష్యత్ అంతా ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలు, ఇన్సూరెన్సు కంపెనీల దయాదాక్షిణ్యాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇన్సూరెన్స్ విధానంలో ఆసుపత్రులు-ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు కుమ్మక్కై మరింత దోపిడీ చేసే అవకాశం ఉంది. కాగ్ నివేదిక ప్రకారం 2022-23లో ఆయుష్మాన్ భారత్ స్కీము అమలులో 13,51,299 కేసులు నకిలీవని తేల్చింది. ఈ నివేదికపై కేంద్ర ప్రభుత్వం మౌనం వహించింది.

కరోనా కాలంలో సంభవించిన లక్షల మరణాలు, ఆసుపత్రులలో ఆక్సిజన్ మొదలుక ొని పడకలు, మందులు, వైద్య పరికరాల అందుబాటు, సిబ్బంది కొరత ఇలా ప్రతీ అంశంలో మన ఇన్సూరెన్సు మోడల్ ఆరోగ్య వ్యవస్థలో లోపాలు బయటపడ్డాయి. ప్రజలు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని పరుగులు తీయాల్సి వచ్చింది. అదే సమయంలో ధనికులకు మాత్రం అన్ని రకాల వైద్య సదుపాయాలు అందాయి. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలు తీవ్ర సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. అందుకే మన దేశంలో ఆరోగ్య హక్కు చట్టంతో మాత్రమే ప్రజల ఆర్థిక అసమానతలతో తావు లేకుండా అందరికి సామానంగా వైద్యం అందించడం సాధ్యమవుతుంది. ఆరోగ్య హక్కు చట్టం లేనంతకాలం ప్రభుత్వం ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు జవాబుదారీగా ఉండజాలదు.

ఇప్పటికైనా ఆరోగ్యం అన్న సబ్జెక్టు ఒక రాజకీయ అంశంగా ప్రజలు గుర్తించి పాలకులను ఆరోగ్య హక్కు చట్టం తెచ్చి అమలు చేసే రీతిలో ఒత్తిడి చేయాలి. అలాగే ప్రభుత్వాలు కూడా చికిత్స కంటే వ్యాధి నివారణే ప్రధానం అనే విధానం రూపొందించాలి. ఆరోగ్యశ్రీ, ఆయుష్మాన్ భారత్ కేటాయింపులను ఆరోగ్య బడ్జెట్‌గా కాకుండా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ఖర్చుగా పేర్కొనాలి. ఆరోగ్య బడ్జెట్‌పై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశాలు అమలు చేస్తూ, కావాలంటే వేరేగా హెల్త్ ఇన్సురెన్సుపై నిధులు ఖర్చు చేయాలి. ప్రజారోగ్య వేదిక రూపొందించిన ఆరోగ్య హక్కు ముసాయిదాను ఎన్నికలైన వెంటనే కొత్త ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో చర్చకు పెట్టి, చట్ట రూపకల్పన చేసి తక్షణం అమలు చేయాలి.

ప్రజారోగ్యం - దాని ప్రాముఖ్యత



ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనేది నానుడి. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా తను ఉన్న పరిసరాలలో హాయిగా జీవించడాన్ని ఆరోగ్యం అంటారు. ఆరోగ్యం మనిషి ప్రాథమిక హక్కు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా జీవించాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. మంచి ఆరోగ్య పరిసరాలను కల్పించుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండమని ఇతరులకు సలహా ఇవ్వాలి. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా, సామాజికంగా స్వల్పంగా మార్పును తన జీవన పరిస్థితులలో గమనిస్తే దానినే వ్యాధి లేక అనారోగ్యం అంటారు.

అరోగ్యవంతుని శారీరక లక్షణాలు ఏమిటంటే వయస్సుకు తగ్గ బరువు, అన్ని శరీర అంగములు పనితీరు అనుకొన్న స్థాయిలో ఉండటం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి మామూలుగా ఉండటం, బిఎమ్ఆర్ సరైన రీతిలో ఉండటం. దేశాభివద్ధికి, సౌభాగ్యానికి ఆరోగ్యం ముఖ్యమైనది. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక కుశలత. అంతే కాని కేవలం ఏదైనా ఒక వ్యాధి కాని, వైకల్యం కాని, లేకపోవడం మాత్రమే కాదని వివరిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి సామర్థ్యం గురించి తెలుసుకొని ఉండటం, జీవితంలో సంభవిస్తూ ఉండే సాధారణ శ్రమ, ఒత్తిడికి తట్టుకొని ఉండగలగడం, ఉత్పాదకశక్తితో పనిచేయగలిగి ఉండటం, అతను లేక ఆమె సమాజానికి తన వంతు తోడ్పాటును అందించడంతో వుండే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఒక మనోకుశలతగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వర్ణిస్తుంది. వాస్తవిక దష్టితో చూసినపుడు మానసిక ఆరోగ్యం అనేది ఒక వ్యక్తి మానసిక శ్రేయస్సుకు పునాది వంటిది. వ్యక్తి సమర్థవంతంగా పని చేయడానికి ఉపయోగపడేది. అలాంటి ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు పౌష్టికాహారం, శారీరక వ్యాయామం, మానసిక వ్యాయామం (ధ్యానం) మొదలైనవి క్రమం తప్పకుండా చేయాల్సి ఉంటుంది. చక్కని ఆరోగ్యం కోసం మనం ఎన్నో రకాలైన నివారణ పద్ధతులను అవలంబించాల్సి ఉంటుంది. అందుకు ప్రజా ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు, స్వచ్ఛంధ సంస్థలు, సమాజంలోని అన్ని సంయుక్తంగా సమర్ధవంతంగా కలిసి పనిచేయాల్సి వుంటుంది. ప్రభుత్వం విద్యకు, వైద్యానికి అధిక మొత్తంలో నిధులు కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. కానీ దురదష్టవశాత్తు అత్యల్ప నిధులు ఈ రెండు రంగాలకే కేటాయించబడుతున్నవి. విద్య లేనిదే వివేచనరాదు. వివేచన లేనిదే విచక్షణ రాదు. విచక్షణ లేనిదే వ్యాధి నివారణపై అవగాహన, ఆచరణ వుండదు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం వ్యాధి నివారణ నియంత్రణ ఎంతో అవసరం. ఈ వ్యాధి నివారణ పద్ధతులు పలురకాలు.

సామాజిక పర్యావరణ పరిస్థితులను బట్టి ప్రమాద కారకాలను గుర్తించి, వాటిని ఆదిలోనే నివారించటం. ఇలాంటి వాటి గురించి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించాలంటే కొన్ని చట్టాలు, విధి విధానాలు అవసరం. ఈ పద్ధతిని ముఖ్యంగా పిల్లలలో అన్వయించాల్సి వుంటుంది. ఎందుకంటే కొన్ని సామాజిక పరిస్థితుల వల్ల వ్యాధులు విస్తరించే అవకాశం వుంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాలలో పార్కులు, రోడ్లకి ఇరువైపులా కాలి బాటలు నిర్మించడం వల్ల పిల్లలు కూడా శారీరక శ్రమ అలవాటు చేసుకుంటారు. దీని వలన ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులను అరికట్టవచ్చు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచటం, బహిరంగ మూత్రవిసర్జన చేయకుండటం, ఇంటి వ్యర్థాలను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేయకపోవడం వంటి వాటి వల్ల అ వ్యాధులను ఆదిలోనే నివారిం చవచ్చు.

హానికరమైన సూక్ష్మజీవుల వలన వ్యాధులు రాకుండా ఉండేందుకు ఈ ప్రాథమిక వ్యాధి నివారణ చాలా అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులతో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించే పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించటం, క్రమం తప్పకుండా ఆయా సీజన్లో వచ్చే వ్యాధులకు వ్యాక్సిన్స్ వేయించటం చేయాల్సి వుంటుంది. సరైన జీవనశైలి, సరిపడ నిద్ర, మంచి ఆహారపు అలవాట్లను గురించి ప్రజలలో చైతన్యం తేవాల్సి వుంటుంది.

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ కారణాలు, లక్షణాలు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా గ్లోబల్ యూరో కేర్ ఆస్పత్రి వైద్యులు దేవరెడ్డి గౌతమ్ న్యూరో సర్జన్ ప్రజాశక్తితో మాట్లాడారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మెదడు కనితి అని ఇటీవల కాలంలో ఎక్కువగా వింటున్నాం. ఇది మెదడులో అసాధారణ పెరుగుదల. ఇది ఏ వయసులోనైనా, ఏ వ్యక్తిలోనైనా రావచ్చు. ఇవి చాలా రకాలు చేత వస్తుంటాయి. వీటిలో కొన్ని ప్రత్యేక కారణాలను జన్యుపరమైన మ్యాటేషన్స్. వంశపారం పర్యంగా బలహీనమైన రోగ నిరోధక శక్తి రొమ్ము ఊపిరితిత్తులు పేగు కేన్సర్ మెదడుకు వ్యాపించడం. బ్రెయిన్ ట్యూమర్స్ చాలా రకాలు ఉంటాయి. వీటిని ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు బినైన్ మ్యాలిగ్నెంట్ కేన్సర్ బినైన్ ట్యూమర్స్ అంటే క్యాన్సర్ కానివి. ఇవి చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇవి మరీ పెద్దవిగా అయినప్పుడు సర్జరీ చేసి తీసివేస్తారు.

లక్షణాలు

తలనొప్పి, వాంతులు, పక్షపాతం, చూపు మందగించడం, చెవుడు, మతిమరుపు, వ్యవహార శైలి మారడం, కోమాలోకి వెళ్లడం వంటివి జరుగుతాయి.

- డాక్టర్ గౌతమ్ దేవరెడ్డి, న్యూరో సర్జన్,
గ్లోబల్ న్యూరోకేర్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మా ప్లాజాకు విచ్చేయుచున్న డాక్టర్లుకు,
తోటి డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
శ్రీ పైడితల్లి డాక్టర్స్ ప్లాజా
డాక్టర్స్ - ల్యాబ్ - ఫార్మశి
డా॥ బాల సూర్యప్రకాష్ కోట MBBS
డా॥ సూరప్ప పవన్ కుమార్ MD
డా॥ దివిజ MS.,OBG& IVF
డా॥ మెండ షాలినీ MS.,OBG
డోర్ డెలివరి సదుపాయం కలదు ఫోన్: 8977177134
ఎల్.వి.ఆర్ డిగ్రీ కాలేజీ ఎదరుగా, మెయిన్ రోడ్, నరసన్నపేట.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు,
తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ తమ్మినాన హరిబాబు
సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్,
మెడికల్ ఆఫీసర్
ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, కంచిలి

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
Doctor Day

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, డాక్టర్లుకు,
వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
ప్రొ॥ ఉదయ్ కిరణ్

శ్రీ సాయి కిరీట్ మెడికల్ & జనరల్ స్టోర్
ALL CLINICAL OF BIO CLINICAL
పాత బస్టాండ్, టెక్కలి, శ్రీకాకుళం జిల్లా. ఫోన్: 9703743504
శ్రీ సాయి కిరీట్ మెడికల్ & జనరల్ స్టోర్స్-టెక్కలి
ఫోన్: 83175 64945, 99855 40470, 89193 16432

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
శ్రీ క్రిష్ణవేణి క్లీనిక్
డా॥ జయరామయ్య హాస్పిటల్ ఎదురుగా
బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడ వెనుక, 7702617267
తోటి డాక్టర్లకు, మిత్రులకు,
శ్రేయోభిలాషులకు, డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ మూల జోగినాయుడు
MD General Medicine, సోంపేట

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
HAPPY DOCTOR'S DAY
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు,
అధికారులకు,
తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
విశాఖ డాక్టర్స్ ప్లాజా
డే & నైట్ జంక్షన్, కొత్తబ్రిడ్జి ప్రక్కన, శ్రీకాకుళం - 532 001

డా॥ బెండి సాయిరామ్
M.D.,D.P.M
న్యూరోసైకియాట్రిస్ట్,
సెల్: 9849182217

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు,
డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
సన్ హాస్పిటల్

డా॥ అరసవెల్లి కిరణ్‌మాధురి
Regd. No. 87228 M.B.B.S, DCH
చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణులు

డా॥ ముద్దాడ రాజేంద్ర
Reg.No. A-5392 దంత వైద్య నిపుణులు B.D.S
మెయిన్‌రోడ్, నరసన్నపేట.
8500760777, 9490417975

డాక్టర్స్ డే
శుభాకాంక్షలు
డా॥ విజయలక్ష్మి ఉప్పాడ
MBBS M.D., (General Medicine)
డా॥ అజిత్ పట్నాయక్
MBBS DNB., FCGP
చిన్నపిల్లలు, పురిటి పిల్లల వైద్య నిపుణులు
శ్రీ లక్ష్మి శ్రీనివాస
డాక్టర్ ప్లాజా
డాక్టర్స్ - ఫార్మశీ - లేబొరేటరి
నరసన్నపేట.
ఫోన్: 8522881467, 9553490280, 9848061752

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు,
తోటి డాక్టర్లుకు
మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
డా॥ కె. సుబాష్
M.B.B.S
నౌగాం PHC, నందిగాం మండలం.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు,
తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
డా॥ పి. తేజ, మెడికల్ ఆఫీసర్
ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, బొరివంక, కవిటి మండలం

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు,
తోటి డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
Dr. T Venkatesam MS (General Surgeon)
Dr. M. Jogi Naidu MD (General Medicine)
Dr. M. Pradeep Kumar MD (Pediatrics)
Dr. Dhanesh MD (Anesthesia)
Dr. P. Naveen CAS
Dr. Lalitha Kumar CAS
Dr. Greeshma CAS
Dr. Krishna Kumar DAS
కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్
సోంపేట.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలతో...

20 వసంతాలు పూర్తి చేసుకుని
21వ వసంతంలోకి
అడుగు పెడుతున్న సందర్భంగా
శ్రీ శ్రీనివాస హెల్త్ కేర్ కి
ఇవియే మా శుభాకాంక్షలు
డా॥ జి. శ్రీనివాస చక్రవర్తి M.B.B.S
డా॥ బి. ఆదిత్య M.B.B.S
డా॥ జి.దేవి ప్రసాద్ BHMS
Polyclinic & Diagnostics
శ్రీనివాస హెల్త్ కేర్
బ్రాహ్మణ తర్లా, పలాస మండలం.

డా॥ సుమ BDS
డెంటల్ సర్జన్, శ్రీనివాస డెంటల్ కేర్
గాంధీనగర్, రేవతీపతి హాస్పిటల్ ఎదురుగా,
కాశీబుగ్గ.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు,
తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా॥ కె. శశిధర్
మెడికల్ ఆఫీసర్
ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, రాజపురం, కవిటి మండలం

అధునాతన నేత్ర వైద్యం

మొదలవలస సుధీర్ కుమార్, నారాయణ ఐ ఆస్పత్రి, నేత్ర వైద్య నిపుణులు

ప్రజాశక్తి- టెక్కలి రూరల్

టెక్కలి పరిసర ప్రాంతాల్లో అధునాతన నేత్ర వైద్యం చేస్తామని డాక్టర్ మొదలవలస సుధీర్ కుమార్ తెలిపారు. కోత, సూది లేకుండా ఫేకో పద్ధతి ద్వారా శుక్లాం శస్త్ర చికిత్స చేస్తున్నామన్నారు. రెటీనా ఇంజిక్షన్లు, లేజర్ చికిత్స నవజాతి శిశువుల్లో వచ్చే నేత్ర సమస్యలను మూల్యాంకణం రోప్ చికిత్స

చేయబడును ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. రెగ్యులర్‌గా నేత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవడం ముఖ్యం. విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ ఉన్న సమతులిత ఆహారం ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, చేప, ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. సన్ గ్లాసెస్ ఉపయోగించడం ద్వారా యువి కిరణాల నుంచి నేత్రాలకు రక్షణ లభిస్తుంది. ల్యాప్‌టాప్‌లు, మొబైల్‌లు, టివి వంటి స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి. స్క్రీన్ ఉపయోగించే సమయంలో తరచుగా రెప్ప వేయడం, విరామం తీసుకోవడం వల్ల కళ్లు పొడి బారకుండా నిరోధించవచ్చు.

ఎక్కువగా, రిఫ్రాక్టివ్ ఎర్రర్స్ వంటి మయోపియా, హైపరోపియా చూస్తున్నాం. ప్రత్యేకించి పిల్లలలో స్క్రీన్ సమయం కారణంగా, 40 వృద్ధులో ప్రెస్బియోపియా (చత్వారం), పొడి కళ్లు, అలెర్జీలు కూడా సాధారణంగ చూస్తుంటాం. అలెర్జీలు తరచుగా దుమ్ము, కాలుష్యం వల్ల ప్రేరేపించబడతాయి. పెద్ద వారిలో నేత్ర శుక్లం, గ్లకోమా, సాధారణం. గ్లకోమా చికిత్స చేయకపోతే శాశ్వతంగా దృష్టి కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది. డయాబెటిస్ రేట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల డయాబెటిక్ రెటినోపతి మరొక ఆందోళన కలిగించే అంశం. ముందస్తు గుర్తింపు ముఖ్యం. తద్వారా దృష్టి లోపాన్ని నివారించవచ్చు.

మెల్లకన్ను, తరచుగా కళ్లు రుద్దడం, చూడడం, చదవడంలో కష్టం వంటి సంకేతాలను గమనించాలి. స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి. ఆటలు, బహిరంగ కార్యకలాపాలు ప్రోత్సహించాలి. అధ్యయనాలు చూపించినట్లుగా సహజ కాంతి మయోపియా ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా పాఠశాల ప్రారంభానికి ముందు క్రమం తప్పకుండా దృష్టి పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పిల్లలకు అద్దాలు అవసరమైతే, అవి నిరంతరం ధరించేలా చూసుకోవాలి.

ప్రతి 20 నిమిషాలకు, 20 అడుగుల దూరంలో ఏదైనా వస్తువును 20 సెకన్లు పాటు చూడాలి. స్క్రీన్ ప్రకారం అవసరమైంత వరకు తక్కువలో ఉంచాలి. స్క్రీన్లను నేత్ర స్థాయి కంటే కింద ఉంచాలి. కళ్లు పొడిబారడం నివరంచడానికి తరచుగా నేత్రాలు రెప్పలు వేయాలి. అవసరమైతే నేత్ర చుక్కలు వాడాలి.

క్యారెట్ తినడం అన్ని నేత్ర సమస్యలను నయం చేయదు. విటమిన్ ఎ సహాయపడుతుంది. కానీ, కంటిశుక్లం వంటి సమస్యలకు కాదు. కళ్లద్దాలు కంటిని బలహీనం చేయవు అవి దృష్టిని సరిచేస్తాయి. కంటి వ్యాయామాలు రిఫ్రాక్టివ్ ఎర్రర్స్‌ను సరిచేయవు కానీ ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు.

గ్లకోమా వంటి అనేక సమస్యలు లక్షణాలు లేకుండా అభివృద్ధి చెందుతాయి. వార్షిక పరీక్షలతో దృష్టి నష్టాన్ని నివారించవచ్చు, పిల్లలకు పాఠశాల ప్రారంభం ముందు కంటి పరీక్షలు చేయడం ద్వారా కంటి చూపు సారి చేయంచు.

మీరు బాగానే ఉన్నా కూడా, ప్రతి సంవత్సరమూ మీ కళ్లను తనిఖీ చేసుకోవాలి. గ్లాకోమా వంటి అనేక పరిస్థితులు లక్షణాలు లేకుండానే ప్రారంభమవుతాయి. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలి. మీ కళ్లను రుద్దకుండా ఉండాలి. అస్పష్టమైన దృష్టి, ఎరుపు వంటి మార్పులను మీరు గమనించినట్లయితే, వెంటనే నేత్ర నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. నివారణ కంటే నిరోధన ఉత్తమం. నేత్ర వైద్యుల సలహా లేకుండా ఏ రకమైన కంటి చుక్కలను వాడకూడదు.

హార్మోన్లపై అవగాహన అవసరం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

ఎండోక్రైనాలజీ అనగా హార్మోన్ సమస్యల అధ్యయనం. మన రోజువారీ మనుగడకు హార్మోన్లు చాలా అవసరం. అవి మన చక్కెరలను, రక్తపోటును, కోపం, నిద్ర, మానసిక స్థితి, ఒత్తిడి, శారీరక పెరుగుదలను, మన శరీరంలో అనేక వ్యవస్థలను నియంత్రిస్తాయి. డయాబెటిస్ మిల్లిటస్(షుగర్), థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, ఊబకాయం(ఒబేసిటీ), అధిక రక్తపోటు, బోలు ఎముకల వ్యాధి, పీరియడ్ సమస్యలు, సంతానలేమి, పిల్లల పెరుగుదల సమస్యలు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు, అవాంచిత రోమాలు, పిట్యుటరి గ్రంధి సమస్యలు, స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలకు కచ్చితమైన చికిత్స అవసరం. అందువల్ల ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు సూపర్ స్పెషలిస్ట్ అయిన ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ద్వారా వారికి గల పరిజ్ఞానంతో కచ్చితమైన చికిత్సను పొందవచ్చు.

1.మధుమేహం : డయాబెటిస్ మెల్లిటస్(షుగర్) సాధారణంగా మధుమేహం అని పిలుస్తారు. ఇది మన రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం వలన వచ్చే వ్యాధి. ఇన్సులిన్ హార్మోను రక్తంలో గ్లూకోజ్ (ఒక రకమైన చక్కెర) స్థాయిని నియంత్రించే హార్మోన్. 10 కోట్ల మంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులతో భారతదేశం ప్రపంచంలో 2వ అతిపెద్ద డయాబెటిక్ జనాభాకు నిలయంగా ఉంది.

మధుమేహం ముఖ్యంగా 3 రకాలు : 1. టైప్-1 డయాబెటిస్, 2.టైప్ - 2 డయాబెటిస్, 3.గర్భధారణ మధుమేహం, 4.సెకండరీ డయాబెటిస్.

టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవ్వదు. వీరిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇన్సులిన్ తయారు చేసే ప్యాంక్రియాస్‌లోని కణాలపై దాడి చేసి నాశనం చేస్తుంది. టైప్ 1 డయాబెటిస్ సాధారణంగా పిల్లలు మరియు యువకులలో ఎక్కువగా చూస్తాము. అయినప్పటికీ ఇది ఏ వయస్సులోనైనా కనిపిస్తుంది. టైప్ 1 మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఉండదు కాబట్టి ప్రతిరోజూ చక్కెర స్థాయిని బట్టి ఇన్సులిన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వారిలో మాత్రలు పని చేయవు కాబట్టి మాత్రలు వాడకూడదు.

టైప్-2 డయాబెటిస్‌లో మన శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. కానీ అది మన శరీర అవసరాలకు సరిపడదు కాబట్టి దీనికి చికిత్సగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడం కోసం అలాగే ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ను తగ్గించే మాత్రలను లేదా ఇన్సులిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను మధుమేహం కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్నవారిలో, అధిక బరువు ఉన్నవారిలో, శారీరక శ్రమ లేని వారిలో ఎక్కువుగా గమనించవచ్చు.

<u>3.గర్భధారణ మధుమేహం :</u> గర్భధారణ సమయంలో కొంతమంది స్త్రీలలో గర్భధారణ మధుమేహం వస్తుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో సుమారు 15 శాతం మహిళలను ప్రభావితం చేస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో ఈ రకమైన మధుమేహం బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత పోతుంది. అయితే గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నట్లయితే వీరు జీవితంలో తర్వాత టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నవారు ఇన్సులిన్‌ను వాడటం ఉత్తమం. వీరిలో మాత్రలు వాడటం మంచిది కాదు. ఇవి శిశువుపై ప్రభావం చూపుతాయి. కొంతమందిలో మెట్ఫార్మిన్ (ఎం) వంటి బేసిక్ మాత్రలు వాడవచ్చు. దురదష్టవశాత్తూ, భారతీయ జనాభాలో 70 శాతం కంటే ఎక్కువ మందిలో మధుమేహం నియంత్రణలో లేదు. దీంతో వారు గుండెపోటులు, మూత్రపిండాల వ్యాధి, నరాలవ్యాధి, అంధత్వం, కాలేయ వ్యాధి మరియు పాదాల పూతల వంటి దీర్ఘకాలిక డయాబెటిక్ సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కొంతమంది యుక్త వయస్కులలో కొత్తగా వచ్చిన మధుమేహాన్ని మందులు, ఆహారం, శారీరక శ్రమ మరియు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం భారతదేశంలో సుమారు పది లక్షల మంది షుగర్ సంబంధిత సమస్యలతో చనిపోతున్నారు. షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారిలో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం రెండు నుంచి మూడు రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది. వీరిలో చక్కెర స్థాయిలనే కాకుండా బీ.పి, కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువును కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా గుండె సమస్యలను వాటివలన కలిగే మరణాలను కొంతవరకు నివారించవచ్చు. డయాబెటిక్ పేషంట్లలో నొప్పిలేని హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే డయాబెటిక్ పేషంట్లందరూ క్రమం తప్పకుండా 6నెలలు లేదా సంవత్సరానికి ఒకసారి ఈసీజీ, 2డి ఎకో, సిటి కాగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటే మంచిది. పైన తెలిపినటువంటి ప్రభావాల నుండి కాపాడుకోవాలంటే సూపర్ స్పెషలిస్ట్ అయిన ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ చికిత్స చాలా అవసరం.

ఎవరిలో అయితే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే ప్యాంక్రియాస్ అనే గ్రంధి తీసివేయబడుతుందో, అలాగే ఎవరిలో అయితే స్టెరాయిడ్ మాత్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారో వారిలో ఈ సెకండరీ డయాబెటిస్ మిల్లీటస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

2. థైరాయిడ్ సమస్యలు :

థైరాయిడ్ సమస్యలు అనేవి చాలా సాధారణమైన ఎండోక్రైన్ సమస్యలు. ఇవి భారతదేశంలో సుమారు ప్రతి 10 మందిలో ఒకరిని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. థైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు భాగంలో ఉండే సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉండే గ్రంధి. ఇది శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని, కణజాలాన్ని, అవయవాన్ని ప్రభావితం చేసే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల థైరాయిడ్ స్థాయిలను సాధారణ స్థాయిలలో ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యం. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు శారీరక పెరుగుదల, నాడీ కణాల అభివృద్ధి, పునరుత్పత్తి, జీవక్రియ నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి, అందువల్ల థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలు వ్యక్తి శ్రేయస్సును, జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారిలో 50 శాతం మందికి థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నట్లు వారికి కూడా తెలియదు. ముఖ్యంగా చూసుకుంటే మహిళలకు పురుషులతో పోలిస్తే ఐదు నుంచి ఎనిమిది రెట్లు థైరాయిడ్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ థైరాయిడ్ సమస్యలకు ఒక ముఖ్యకారణం అయోడిన్ లోపం అని కనుగొంది. అయోడిన్ అనేది థైరాయిడ్ సాధారణ పనితీరులో ఒక ముఖ్యమైన అంశం. అయోడిన్ మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అవ్వదు కాబట్టి అయోడిన్‌ను ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకోవల్సి ఉంటుంది. అయోడిన్ లోపం వల్ల శారీరక, మానసిక వైకల్యం, క్రెటినిజం, గాయిటర్, హైపోథైరాయిడిజం, సంతానలేమి వంటి చెడు ఫలితాలు ఉంటాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలలో అతి సాధారణమైనవి హైపో థైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ పని చేస్తుంది), రెండవది హైపర్ థైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎక్కువ పని చేస్తుంది), మూడవది థైరాయిడైటిస్ ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంధికి ఇన్ ఫెక్షన్ లాంటివి రావడం జరుగుతుంది.

హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు ఏర్పడే పరిస్థితి. దీని లక్షణాలు అలసట, డిప్రెషన్, మతిమరుపు, నెలసరి సమస్యలు, బరువు పెరగడం హైపోథైరాయిడిజం. చికిత్స సాధారణంగా లెవోథైరాక్సిన్ అనే థైరాయిడ్ మాత్రలు ద్వారా సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు. హైపర్ థైరాయిడిజంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌కు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం లక్షణాలు చిరాకు, భయము, కండరాల బలహీనత, బరువు తగ్గటం, నిద్రలేమి, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, దష్టి సమస్యలు వంటివి వస్తాయి. దీనిని యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు, రేడియోడిన్ చుక్కల ద్వారా నయం చేయవచ్చు. థైరాయిడ్ పనితీరును ప్రాథమికంగా పరీక్షించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, రక్తం నమూనాలో టిఎస్‌హెచ్ స్థాయిలను కొలవడం, టిఎస్‌హెచ్‌లో మార్పుల కారణంగా శరీరంలోని థైరాయిడ్ హార్మోన్ల వాస్తవ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పరీక్షలో టిఎస్‌హెచ్ శాతం ఎక్కువ ఉంటే థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ పని చేస్తుంది అని అర్థం. అలాగే టిఎస్‌హెచ్ శాతం తక్కువ ఉంటే ఎక్కువ పని చేస్తుంది అని అర్థం. బయోటిన్ సప్లిమెంట్స్ థైరాయిడ్ స్థాయిలను కొలవడానికి ఉపయోగించే రక్త పరీక్షలతో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల థైరాయిడ్ రక్త పరీక్షకు రెండు మూడు రోజుల ముందు బయోటిన్‌తో కూడిన సప్లిమెంట్లను తీసుకోకూడదు.

ఊబకాయం :

ఊబకాయం అనగా మన శరీరంలో అసాధారణమైన లేదా అధిక కొవ్వు చేరడం. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. దీనిని సాధారణంగా బిఎంఐ అనే సూత్రం ద్వారా కొలుస్తారు. ఊబకాయం అనేది మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, వంధ్యత్వం వంటివే కాకుండా రొమ్ము, పెద్దప్రేగు, కాలేయం వంటి అనేక రకాల కేన్సర్‌లకు ప్రధాన కారకం. స్థూలకాయం అనేది ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాల పెరిగిన వినియోగం, నిశ్చల జీవనశైలి, జన్యుపరమైన కారకాలు, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి వంటి అనేక కారణాల వల్ల కలిగే వ్యాధి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 80 కోట్ల మంది ప్రజలు ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. 13.5 కోట్ల మందితో ప్రపంచంలో అత్యంత ఊబకాయం కలిగిన దేశాల్లో భారతదేశం 3వ స్థానంలో ఉంది. ఊబకాయం అనేది ప్రపంచవ్యాప్త సవాలు, మొత్తం ప్రపంచ మరణాలలో 5 శాతం మరణాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఊబకాయాన్ని చాలా మంది వ్యాధిగా గుర్తించరు. వ్యక్తిగత వైఫల్యంగా భావిస్తారు. వారు గుర్తించాల్సింది ఏమిటంటే 40 శాతం నుండి 70 శాతం వరకు ఊబకాయం జన్యుపరంగా వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో ప్రస్తుతం మనం గమనిస్తే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, చరుతిండ్లు వినియోగం బాగా పెరిగింది. ఇవి మనకు చౌకగా దొరకడమే కాకుండా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఉన్న సమాజంలో కేలరీల గురించి కూడా చాలా మందికి అవగాహన లేకపోవడం వలన వారు శరీరానికి అవసరమైన కేలరీల కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటున్నారు. దీని ఫలితంగా శరీర బరువు పెరుగుతుంది. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా 30 నుండి 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. మంచి ఆహారపు అలవాట్లను పాటిస్తూ అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. అప్పటికీ తగ్గకపోతే కొన్ని రకాల మందుల ద్వారా అవసరమైతే సర్జరీ చేయించుకుని సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి కూర్చున్న చోటు నుండి లేచి అటూ ఇటూ నడవాలి.

అధిక రక్తపోటు :

అధిక రక్తపోటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది జనాభాను ప్రభావితం చేస్తుంది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు వంద కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు అధిక రక్తపోటుతో భాధపడుతున్నారు. ఇది హదయ సంబంధ వ్యాధులకు మూల కరణం. ముఖ్యంగా హార్ట్‌ఎటాక్, హార్ట్ ఫెల్యూర్ పక్షవాతానికి ప్రధాన కారకం. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి వంటివి కూడా ప్రధాన కారకం. హైపర్‌టెన్షన్ సరైన రోగ నిర్ధారణ, నిర్వహణకు ఖచ్చితమైన బ్లడ్ ప్రెషర్ (బిపి) కొలత అవసరం. బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను పరీక్షించేటప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఎవరితోనూ మాట్లాడకూడదు. బిపి పరీక్షించుకునే ముందు ఒక అరగంట లోపల పొగ త్రాగటం, టీ, కాఫీలు తాగటం, ఆహారం తీసుకోవటం, వ్యాయామం చెయ్యడం వంటివి చేయకూడదు. అన్ని వయస్సుల వర్గాలలో భారతీయులలో అధిక రక్తపోటు అధిక ప్రాబల్యం ఉంది. అదనంగా రక్తపోటు ఉన్నవారిలో అవగాహన, చికిత్స, నియంత్రణ సరిగా లేదు. ప్రతి రొటీన్ క్లినికల్ సందర్శనలో రక్తపోటును కొలవాలి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు గుర్తించిన రోగికి రక్తపోటును నిర్ధారించడానికి ప్రత్యేక రోజులో కొలతలతో సహా బహుళ రీడింగులను ఉపయోగించి రక్తపోటు నిర్ధారించబడాలి.

సాధారణంగా సెకండరీ హైపర్ టెన్షన్‌ను, చిన్న వయసులో అధిక రక్తపోటు వచ్చిన వారిలో, అనియంత్రిత రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా రావడం, గతంలో బాగా నియంత్రించబడిన రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా నియంత్రణ కోల్పోవడం వంటి వారిలో చూడవచ్చు. సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు ముఖ్యమైన కారణాలు కిడ్నీ సమస్యలు,

హార్మోన్ సమస్యలు : హార్మోన్ సమస్యలు ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడిజం, క్యూషింగ్‌స్ సింట్రోమ్, పియోక్రోమేసైటోమా, ప్రైమరీ అల్డోస్ట్రోనిమ్ వంటి ఎడ్రినల్ సమస్యలు సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారితీస్తాయి. ఈ హార్మోన్ సమస్యలను కిడ్నీ సమస్యలు నయం చేయడం ద్వారా మనం రక్తపోటును సులభంగా కంట్రోల్ చేయవచ్చు, అలాగే జీవితాంతం బిపి మందులు వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఎవరైతే అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారో వారందరూ క్రమం తప్పకుండా ఇసిజి, 2డి ఎకో, క్రియాటిన్ వంటి పరీక్షలు ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ ఉంటే మంచిది. ఈ అధిక రక్తపోటును జీవనశైలిలోని మార్పుల ద్వారా సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. రోజూ వ్యాయామం చేయటం, బరువు తగ్గటం, స్మోకింగ్‌ని ఆపటం, మద్యం తీసుకోవటం మానివేయటం, రోజు ఉప్పు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం (రోజుకి 2.3 గ్రాములు మించకుండా), కొవ్వు తక్కువ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవటం, తాజా పండ్లు కూరగాయలు ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం లాంటి జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా అధిక రక్తపోటును చాలామంది మందుల సహాయం లేకుండానే తగ్గించుకోవచ్చు. ఇవన్నీ పాటించిన తర్వాత కూడా ఎవరికైతే అధికరక్తపోటు ఉంటుందో అలాంటి వారు క్రమం తప్పకుండా బిపి మాత్రలు వాడాల్సి ఉంటుంది. అలా చేయడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు, పక్షవాతం, గుండె సమస్యలు రాకుండా కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు.

పీరియడ్ సమస్యలు (పిసిఒఎస్) :

పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సింట్రోమ్ (పిసిఒఎస్) అనేది స్త్రీలలో చాలా సాధారణమైన హార్మోన్ల సమస్య, మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి (సంతానలేమికి) ప్రధాన కారణాలలో పిసిఒఎస్ కూడా ఒకటి. పిసిఒఎస్ అనేది ఒక సంక్లిష్ట జన్యుపరమైన రుగ్మత. ఆహారం, జీవనశైలి వంటి పర్యావరణ ప్రభావాలు కూడా వ్యాధికారకంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్థాయి. నెలసరి సమస్యలు, అధిక అవాంఛిత రోమాలు, మొటిమలు, జుట్టు రాలడం మరియు సంతానలేమి వంటివి పిసిఒఎస్ ముఖ్య లక్షణాలు.

అవాంఛిత రోమాలు :

అవాంఛిత రోమాలు అనగా మహిళల్లో సాధారణ శరీర భాగాలలో మగవారికి వచ్చినట్లుగా గుబురుగా వెంట్రుకలు రావడం. దీనిని మనం ఎక్కువగా మహిళలలో మీసాలు రావడం, చెంపల మీద గుబురుగా రావటం రావటం, ఛాతీ మీద, తొడ లోపలి భాగంలో, పొత్తికడుపు మీద, వీపు మీద ఎక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాల ద్వారా సులభంగా గుర్తించవచ్చు. భారతదేశంలో 20 నుండి 40 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న మహిళల్లో ఎక్కువగా చూస్తూ ఉంటాము.

ఎరక్టైల్ డిస్‌ఫంక్షన్ :

శంగార సమయంలో అంగం గట్టిపడకపోవడాన్నే ఎరక్టైల్ డిస్‌ఫంక్షన్ లేదా అంగస్తంభన లోపం అంటారు. పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ లేకపోవడం లేదా పురుషాంగ నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల ఈ అంగస్తంభన లోపం రావొచ్చు. గుండెజబ్బులు, డయాబెటిస్, అథెరోస్కెరోసిస్ వంటి కారణంగా కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఏ వయసు వారినైనా ఈ సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ సమస్య రావడానికి కారణాలని చూస్తే షుగర్, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి అంగస్తంభన లోపం వస్తుంది. టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్స్ బాడీలో తగినంత లేకపోయినా, నరాలకు గాయాలైనా, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, వ్యాయామం లేకపోవడం, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన, యాంటీడిప్రెసెంట్స్, బీపికి డ్రగ్స్ వాడడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అమ్మ పాలే ఆరోగ్యం

శిశువు పుట్టిన తొలి ఆరు నెలల్లో తల్లి పాలను మించిన ఆహారం ఎక్కడా లేదు. తల్లి పాలలోనే శిశువు పోషణకు అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. శిశువులో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే గుణాలు కూడా తల్లి పాలలోనే ఉంటాయి. శిశువుకు పాలు ఇవ్వని తల్లులు తమ అనారోగ్యాన్ని తాము ఆహ్వానించుకోవడంతో పాటు తమ పిల్లల్ని కూడా దుర్బలులుగా మార్చేస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా తల్లి పాల వల్ల ప్రయోజనాలేమిటో అంతా గుర్తిస్తున్నారు. దీని కోసం విస్తృత ప్రచారం కూడా జరుగుతోంది. యూనిసెఫ్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, మరికొన్ని అంతర్జాతీయ సంస్థలు కలిసి గత పాతికేళ్ల నుంచీ ఆగస్టు తొలి వారమంతా ప్రపంచ తల్లిపాల వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. ఈ సందర్భంగా తల్లిపాల విశిష్టత గురించి తెలుసుకుందాం.

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

తొమ్మిది నెలల పాటు తన శరీరంలో ఒక భాగంగా శిశువుని మోస్తూ తల్లి తన రక్తమాంసాలను పంచి ప్రసవం ద్వారా ఆ శిశువుకు జన్మనిస్తుంది. అంతవరకూ ఆ తల్లి గర్భంలో ఉన్న శిశువునకు ఆహారం అంతా తల్లి ద్వారానే అందుతుంది. ఆ శిశువు భూమ్మీదకు వచ్చిన వెంటనే ఆ తల్లికి పాలు రావడం మొదలౌతుంది. ఇదంతా ప్రకృతి సహజమైన ప్రక్రియ.

పుట్టిన వెంటనే

సహజ ప్రసవం ద్వారా బిడ్డను కన్న తల్లి అక్కడికి ఒకటి రెండు గంటల వ్యవధిలోనే తన బిడ్డకు పాలివ్వడం చాలా మంచిది. సిజేరిజన్ ద్వారా బిడ్డను కన్న తల్లి నొప్పి తగ్గిన తర్వాత నాలుగైదు, గంటల్లోపలే శిశువుకి పాలివ్వవచ్చు. తల్లి పాలు తాగిన శిశువు ఆరోగ్యంగా, అవసరమైన బరువుతో పెరగడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. దీంతో పిల్లలకు విరోచనాలు సక్రమంగా జరగడమే కాకుండా ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్య లు ఎదురుకావు. తల్లి పాలు శిశువుకు వేగంగా జీర్ణమౌతాయి. తల్లిపాలల్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, మినరల్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం తదితర పోషకాలన్నీ అవసరమైన మేరకు ఉంటాయి. ఇదే ప్రాధమిక ఆహారం కూడా శిశువు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి.

ఇన్ఫెక్షన్లూ, అలర్జీలు రాకుండా

తల్లి పాలు తగినంతగా తాగే శిశువుకు ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావు. అలర్జీలు కూడా దరిచేరవు. కొందరు తల్లులకు సరిగ్గా పాలురావు. అటు వంటి వారు కూడా వచ్చినంత మేరకు తమ పాలే శిశువుకు ఇచ్చి, మరీ ఇంకా అవసరం పడితే బాటిల్‌తో పాలు పట్ట వచ్చు. అయితే తల్లిపాలు, బాటిల్‌లోని పాలతో ఎప్పటికీ సమానం కావని గుర్తించాలి. ఈ పాలలో ప్రొటెక్టివ్ యాంటీబాడీస్ ఉంటాయి. దీంతో శిశువులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శిశువు ఆకలితో ఏడ్చిన వెంటనే సులభంగా తల్లి తన పాలివ్వవచ్చు. బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ చేస్తుంటే స్త్రీలకు కొన్ని రకాల అరోగ్య సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయి. పాలివ్వడం వలన తల్లిలో యుట్రెస్ తిరిగి మామూలు పరిణామానికి చేరుకుంటుంది. శిశువుకు తనపాలు కాకుండా బయటపాలు సిద్ధం చేసివ్వాలంటే కొంత సమయం పడుతుంది. అవి అంత శక్తిమంతం కాకపోవడం, అపరిశుభ్రంగా ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల శిశువుకు మేలైనవి కావు. పూర్తిఆ తల్లి పాలు ఇవ్వకపోతే ఆ బిడ్డకు ఎదిగే క్రమంలో మోకాళు వంకర్లు తిరగడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. తల్లిపాలు తీసుకునే శిశువులకు వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు అలర్జీలు వంటివి వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

తల్లికి అవగాహన పెంచాలి

తొలి కాన్పు జరగక ముందే అంటే ఏడెనిమిది నెలల గర్భంతో ఉన్నప్పటి నుంచే పుట్టబోయే శిశువుకు పాలిచ్చే విషయంపై తల్లిలో అవగాహన పెంచాలి. అందుకోసం వారిని మానసికంగా సిద్ధం చేయలి. పుట్టిన వెంటనే బిడ్డకు తప్పనిసరిగా పాలివ్వాలని చెప్పాలి. ఈ విషయంపై వారికి ఏవైనా అపోహలుంటే వాటిని తొలగించే ప్రయత్నాలు చేయాలి. బిడ్డకు పాలిచ్చే బ్రెస్ట్ నిపుల్‌ను సక్రమంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిపుల్ వెనక్కి ఉంటే అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ పాలు తాగడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటుందన్న విషయాన్ని గుర్తించి దీనిని సరిచేయాలి. శిశువుకి పాలిచ్చేటప్పుడు నిపుల్ చుట్టూ ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవా లని తల్లికి అవగాహన కలిగించాలి.

పాలు తక్కువగా వస్తే..

ప్రసవం జరిగిన తర్వాత కొంత మంది మహిళలకు పాలు తక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా వయస్సు పెరిగిన తర్వాత ఆలస్యంగా గర్భం ధరించి ప్రసవించే వారిలో పాలు రావడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత కాన్పు జరిగే వారిలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. దీన్ని ద ష్టిలో ఉంచుకొని ముందుగా గర్భం ధరించడం వల్ల పుట్టే శిశువుకు సరిగా పోషకాలతో గల పాలు అందించడానికి వీలౌతుంది. పిల్లలకు పాలివ్వడంలో ఎటువంటి ఆందోళన పడకూడదు. ప్రశాంతంగా పాలిస్తేనే తల్లి తన బిడ్డకు సక్రమంగా పాలివ్వగల్గుతుంది. కొందరు మహిళల్లో కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలతో కూడా సరిగ్గా పాలు రావు. రక్తపోటు, గుండె సమస్యలు, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. వీరికి తగిన చికిత్స అందించాలి.

కూర్చొనే పాలు ఇవ్వాలి

బాలింతలు తమ పిల్లలకు పాలు కూర్చొనే ఇవ్వాలి. సిజేరియన్ ఆపరేషన్ ద్వారా ప్రసవించిన వారు ప్రారంభంలో పడుకొని పాలిచ్చినా నొప్పి తగ్గిన తర్వాత కూర్చొని పాలివ్వాలి. పాలిచ్చే సమయంలో కూర్చొనే ఇవ్వడం మంచిదన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఇలా తాగించడం వల్లే శిశువు కడుపు నిండా పాలు తాగడానికి వీలౌతుంది. పాలు తాగిన తర్వాత బిడ్డను భుజంపై వేసుకొని కొద్ది గా జో కొడితే పాలతో పాటు వెళ్లే గాలి మూలంగా వాంతులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విధంగా చేస్తే శిశువుకు పాలు వెంటనే జీర్ణమౌతాయి. కొన్ని సార్లు తల్లి పాలిచ్చినా ఇంకా ఏడుస్తుంటే శిశువుకు పాలు సరిపో లేదన్న విషయాన్ని గమనించి బయటి పాలు తాగించాలి.

తొమ్మిది నెలల వరకూ ఇవ్వొచ్చు

శిశువు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తొమ్మిది నెలల వరకూ తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. అయితే ఇందులో తొలి ఆరు నెలల పాటు మాత్రం తప్పని సరిగా పాలు ఇవ్వాలి. ఐదో నెల నుంచి పాలతో పాటు పండ్లు, పిల్లలకు ఇచ్చే ఇతర పోషకాహారాన్ని అందజేయడం అవసరం. పాలిచ్చే సమయంలో శిశువుకు ప్రతి రెండు, మూడు గంటలకొకసారి తప్పనిసరిగా తల్లి పాలివ్వాలి. ఒక వేళ శిశువు గాఢ నిద్రలోఉంటే నాలుగు గంటల కైనా పాలివ్వాలన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. తల్లి బిడ్డకు కనీసం అయిదు నిమిషాలైన పాలివ్వాలి. పెరుగుతూ ఉన్న శిశువుకైతే పది, పదిహేను నిమిషాల పాటు పాలివ్వడం మంచిది. కడుపునిండా పాలు తాగగానే పిల్లలు వెంటనే పడుకుంటారు. ఏడో నెల నుంచి, శిశువు యొక్క పోషకాహార అవసరాలను తీర్చడం కోసం తల్లిపాలు ఏ మాత్రం సరిపోవు. తల్లి పాలను వైవిధ్యమైన పోషకాహార డైట్‌తో సంతులనం చేయాలి. సకాలంలో, తగినమొత్తంలో, తగిన అనుబంధ ఆహారాలను ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. ఆరు నెలల తరువాత బిడ్డకు రోజుకు మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు ఆహారం ఇవ్వాలి. అలానే తల్లిపాలు ఇవ్వడాన్ని కూడా కొనసాగించాలి.

అమ్మ పాలలో ఏముంటాయి?

ప్రసవం జరిగిన వెంటనే తల్లి మొదటిపాల (ముర్రుపాలు)ను శిశువుకు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి. తల్లి యొక్క మొదటిపాలు ఎంతో శ్రేష్టమైనవి, వాటిని పారవేయకూడదు. ముర్రుపాలు ఎంతో ఆవశ్యకం, తరువాత రోజుల్లో బిడ్డ అందుకునే పాలను స్వీకరించేవిధంగా బిడ్డ జీర్ణవ్యవస్థను సిద్ధం చేస్తుంది. ఈ ముర్రుపాలలో జింక్, క్యాల్షియం, విటమిన్లు ఉంటాయి. మొదటి ఆరునెలల పాటు బిడ్డకు కేవలం తల్లిపాలను మాత్రమే ఇవ్వాలి, దీనివల్ల డయేరియా, న్యూమోనియా వంటి సాధారణ శిశు రుగ్మతల నుంచి రక్షణ లభించడం వల్ల శిశుమరణాలు తగ్గుతాయి. అస్వస్థత సమయంలో వేగంగా కోలుకోవడానికి కూడా అవకాశం ఉంటుంది.

పాలు సక్రమంగా రాకపోతే...

పాలు సక్రమంగా రాని బాలింతలకు క్యాల్షి యం, ఇతర మందులు అందజేస్తా రు. ఈ మహిళలు ఎక్కువ క్యాలరీలు గల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లతో కూడిన ఆహారంతో పాటు పాలు, నట్స్, బ్రెడ్, రొట్టెలు వంటివి తీసుకోవాలి. తల్లికి తగినంత నిద్ర ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు నీళ్లు బాగా తాగాలి. ఇవన్నీ సక్రమంగా ఉన్నప్పుడు తల్లి బిడ్డకు తగినంత పాలివ్వగల్గుతుంది. తల్లి పాలు కడుపు నిండా తాగిన పిల్లలు అవసరమైన బరువు పెరుగుతారు. కొందరు తమ బిడ్డకు ఎక్కువగా పాలిస్తారు. ఇది మంచిదికాదు. దీనివల్ల శిశువుకు వాంతులు వస్తాయి.

పక్షవాతం గురించి తెలుసుకుందాం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

పక్షవాతం అంటే మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధి. మెదడులోని ఒక చోట రక్త ప్రవాహము ఆగిపోయినా లేదా రక్తనాళం చిట్లినా, గడ్డ కట్టినా పక్షవాతం వస్తుంది. ఇలా జరిరినపుడు, మెదడు కణాలలో ఆక్సిజన్ కొరత కలుగుతుది. ప్రతి రెండు సెకన్లకి ప్రపంచంలో ఒకరు స్ట్రోక్ వలన బాధపడుతున్నారు. ప్రతి ఆరు సెకన్లకు ఒకరు స్ట్రోక్ వలన మరణిస్తున్నారు. ప్రతి ఆరు సెకన్లకు ఒకరి జీవన నాణ్యత శాశ్వతంగా మారిపోతుంది.

పక్షవాతం లక్షణాలు

ఈ క్రింది లక్షణాలను బట్టి పక్షవాతంగా గుర్తించి వెంటనే వైద్యులను సంప్రదిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

- హఠాత్తుగా ఒక పక్క కాలు, చేతుల్లో తిమ్మిరి లేదా బలహీనత
- హఠాత్తుగా తికమక లేదా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం
- హఠాత్తుగా మాట తనబడటం
- మనం ఆహారం తీసుకునే సమయంలో మింగడంఓ ఇబ్బంది.
- హఠాత్తుగా ఒక కంటిలోనూ లేదా రెండు కళ్లల్లోనూ చూపు తగ్గడం.
- ఏద్దైనారెండుగా కనిపించడం లేదా నడవడంలో కష్టం. తల తిరుగుడు సమతుల్యత లేదా సమన్వయం కోల్పోవడం
- ఏకారణం లేకుండానే హఠాత్తుగా విపరీతమైన, తలనొప్పి.
- పై లక్షణాలు కనపడిన వెంటనే వీలైనంత త్వరగా రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలి. ఎందుకంటే థ్రోంబోలైటిక్ థెరపిని కొందరు రోగులలో ఇస్తే అది పక్షవాత లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
- ఆహార అలవాట్ల మార్పుతోనే నివారణ
- మన అలవాట్లు మానుకుంటే .. చక్కటి ఆహారం తీసుకోవడం వలన 80 శాతం స్ట్రోక్‌లను నిరోధించొచ్చు. ముఖ్యంగా ఇవి పాటించాలి.
- అధిక రక్తపోటు (బిపి), షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- పొగ త్రాగడం, మద్యపానం మానేయాలి.
- ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోవాలి. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకోవాలి.
- ఎక్కువ బరువు ఉంటే తగ్గించుకుని మరలా పెరగకుండా చూసుకోవాలి.
- ముఖ్యంగా మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.
- పక్షవాతం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు
- పక్షవాతానికి గురైన వారు కుములిపోవడం, కృంగుబాటుకు గురికావడం ఉంటుంది. ఎక్కడైనే పక్షవాతంకు గురయ్యారో అక్కడ నొప్పి ఉంటుంది. మతిమరుపు కూడా ఉంటుంది. అయితే సమయానికి మందులు వేసుకోవడం, సమయానికి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. పక్షవాతానికి గల కారణాలను నియంత్రించుకోవాలి. ఫిజియోథెరపీ, స్పీచ్ థెరపీ, ఆకుపేషనల్ థెరపీ కూడా అవసరం .

మూర్ఛ రోగం

మూర్ఛరోగం అనేది నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధి. కానీ మానసిక వ్యాధి కాదు. అన్ని వయస్సులలో ఉన్న జనాభాలో ఒకశాతం ప్రజలకు మూర్ఛరోగం రావొచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో న్యూరోసిసిస్టసర్కోసిస్, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, తలకి గాయం, సెరిబ్రల్ పాల్సీ, వీటిని నిరోధించడం ద్వారా మూర్ఛను నిరోధించొచ్చు. కొందరికి ఇది జన్యు పరంగా కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. మూర్ఛ రోగం అనేది చికిత్స చేయదగ్గ నరాలకు సంబందించింది. ఇది అంటురోగం కాదు. రోగి తన మూర్ఛ రోగపు రకం గురించి వైద్యులను సంప్రదిస్తే చికిత్స సులువుగా ఉంటుంది.

మూర్ఛకు ప్రథమ చికిత్స...

- ప్రశాంతంగా ఉండటం. రోగిని బంధించినట్లు చేయొద్దు.
- పదునుగా ఉన్న వస్తువులను రోగికి దూరంగా ఉంచాలి.
- మెడలో టై ఉంటే వదులు చేసి, కళ్లజోడును తీసేయాలి.
- నోట్లో ఏది పెట్టకూడదు. చేతిలో తాళాలు కూడా పెట్టకూడదు.
- ఫిట్స్ ఆగిన తరువాత రోగిని మెల్లగా ప్రక్కకు దొర్లించాలి.
- పూర్తిగా స్పృహ వచ్చేవరకు నోటి ద్వారా ఏదీ ఇవ్వకూడదు.

పెరుగుతున్న అలర్జిక్ రైనైటిస్ వ్యాధులు

శ్రీకాకుళం: ప్రస్తుతం విపరీత వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఇఎన్‌టి ఒపికి ఎక్కువగా వచ్చే వారిలో అలర్జిక్ రైనైటిస్ అనే వ్యాధితో బాధపడే వారిని సాధారణంగా చూస్తున్నాం. అలెర్జిక్ రైనైటిస్ అనేది రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్పందనలో మార్పులతో ఏర్పడే వ్యాధి. ఇది ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు స్రవించడం (కారడం) తుమ్ములు, ముక్కు దురద వంటి లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటితో పాటు కళ్ళు, అంగిలి, గొంతు దురద కూడా ఉండవచ్చు. అలర్జిక్ రైనైటిస్‌ను సాధారణంగా రెండు విధాలుగా గుర్తించవచ్చు. మొదటిది సీజనల్ వచ్చేవి. అంటే వర్షాకాలం, శీతాకాలం వంటివి మొదలైనప్పుడు వచ్చేవి. రెండో రకం పెరిన్నియల్ మొత్తం ఏడాది పొడవు ఉండేది.

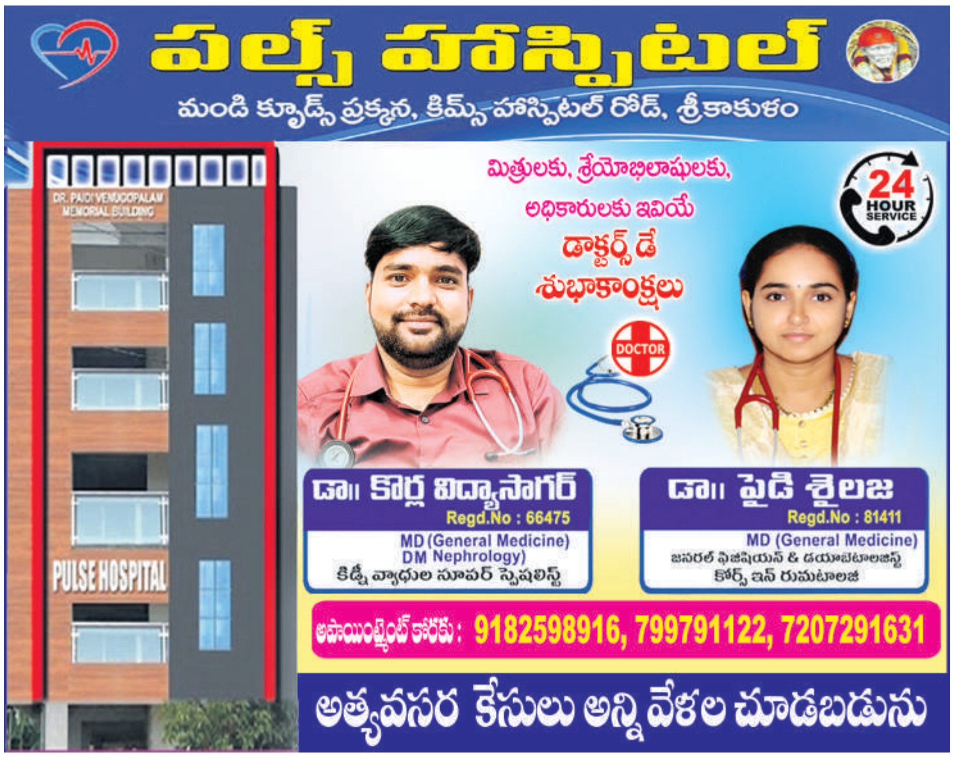
కారణాలు : పుప్పొడి రేణువులు, డస్ట్ మైట్, బొద్దింకలు, చుండ్రు, జంతువుల వల్ల ఏర్పడే దుమ్ము, ధూళి, పొగ వంటివి. జెనిటిక్ ఎఒ తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమించవచ్చు. సీజనల్ అలర్జిక్ రైనైటిస్ ఉన్న వారు పొద్దున్న లేవగానే 20 నుంచి 30 సార్లు తుమ్ముతారు. తరువాత ముక్కు కారుతూ, దురద వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఊపిరి ఆగినట్టుగా కూడా అనిపిస్తుంది. దీనినే (బ్రాంకో స్పాజమ్) అంటాం. అయితే సీజనల్ మారగానే ఇది తగ్గిపోతుంది. అదే పెరిన్నియల్ రైనైజిస్ ఉన్నవాళ్లు సమయానికి అంత తీక్షణత ఉండదు. కానీ, ఎక్కువగా వాతావరణం చల్లగా ఉంటే ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. ఎప్పుడూ ముక్కు దిబ్బడ ఉండడం, వాసన గ్రహించకపోవడం, ముక్కులోంచి గొంతులోనికి ద్రవంలాగా వస్తూ ఉండడం, పొడి దగ్గు ఉండడం, చెవి మూసుకుపోయినట్లు అనిపించడం లాంటివి మనం గమనించవచ్చు. అలాగే ఇది కొన్ని విపరీత పరిణాలకు దారి తీయవచ్చు. అవి సైనసైటిక్ రావడం, ముక్కులో కండరాలు ఏర్పడడం. వీటిని పాలిప్స్ అంటాం. మధ్య చెవిలో నీరు చేరడం. పిల్లల్లో అయితే నోరు తెరిచి గాలి తీసుకోవడం, ఆస్తమా ముప్పు ఉంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ: మొదటిగా పేషెంట్ చెప్పే లక్షణాలు, తరువాత జిఇయెసినోఫిక్ కౌంట్, ముక్కు స్మియర్, స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్, సిటీ స్కాన్.

చికిత్స: మొట్టమొదటిగా వ్యాధిని నిరోధించడం. అంటే దుమ్ము, ధూళికి దూరంగా ఉండడం, పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండడం, కొన్ని రోజుల పాటు మనం పనిచేసే చోటు మార్చడం, ఏదైనా తినడం వల్ల వస్తే ఆపదార్థాలు తినకపోవడం, తలగడ కవర్లు, బెడ్ షీట్లు పొడిగా శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మందులతో చికిత్స
మొదట సిట్రిజెన్ వంటి మందులు, మైల్డ్ స్టిరాయిడ్ స్ప్రేలు వాడాలి. తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే స్టిరాయిడ్ మందులు మాత్రల రూపంలో తీసు కోవాల్సి రావచ్చు. ఇమ్యూనో థెరఫీ వంటి ఆధునిక చికిత్సలు ప్రయత్నించవచ్చు. ఏదైనా పాలిప్స్, ముక్కు దూలం వంకర ఉండి వ్యాధి తీవ్రంగా ఉంటే శస్త్ర చికిత్సలు పరిగణించవచ్చు.

- డాక్టర్ కె.పి. నాయుడు, ఎంబిబిఎస్, ఎంఎస్, ఇఎన్‌టి (ఒఆర్ఎల్, హెచ్ఎన్ఎస్), ఇఎన్‌హెడ్, నెక్ సర్జన్



శ్రీరామ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
NEURO & ENT Center
గవర్నమెంట్ హాస్పటల్ రోడ్, బలగ, శ్రీకాకుళం

NEURO SERVICES
- పక్షవాతం(పెరాలసిస్), మూర్ఛ వ్యాధి(ఫిట్స్)
- తలనొప్పి(మైగ్రేన్), మెడ నొప్పి
- వెన్నుపాము సంబంధ సమస్యలు, స్పాండిలైటిస్
- మెదడు జ్వరములు, నెమ్ము
- జ్ఞాపక శక్తి తెలివి తగ్గటం, తల తిరుగుట
- ఒంటి నొప్పులు,నరాల బలహీనత
- కండరాళ్ళ వణుకు, నడక ఇబ్బంది
- కంటి నరముల జబ్బులు, మూతి వంకర పోవుట

E.N.T SERVICES
- చెవి మరియు ముక్కు నుండి నీరు కారుట
- వినికిడి సంబంధ సమస్యలు
- ఎలర్జీ సమస్యలు
- ముక్కు ఎముక వంకరపోవుట
- సైనసైటిస్ సంబంధ సమస్యలు
- గొంతు బొంగురుపోవుట
- టాన్సిలైటిస్ మరియు అడినాయిడ్స్ సంబంధ సమస్యలు
- థైరాయిడ్ సంబంధ సమస్యలకు శస్త్ర చికిత్సలు చేయబడును

24 Hrs SERVICE
అపాయింట్మెంట్ కొరకు: 08942 244211, 7032316999

డా|| యస్. దేవిప్రసాద్
M.S. (ENT), ENT Surgeon

డా|| పప్పల క్రాంతి
M.D., (Gen Med)., DM (Neuro)
CONSULTANT NEUROLOGIST

86 సంవత్సరాలకు పైగా సోంపేట పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు నేత్ర శస్త్ర చికిత్స సేవలందిస్తున్న...
ఆరోగ్యవరం కంటి ఆసుపత్రి
మెయిన్ రోడ్, సోంపేట, శ్రీకాకుళం జిల్లా.

శ్రీకాకుళం జిల్లాలోనే ప్రప్రథమంగా అత్యాధునిక పరికరాలైన OCT, Greenlaser, Field Analysers లతో చికిత్స నిర్వహించబడును. అన్ని రకాల కంటి నరాల వ్యాధులకు (రెటీనా) సర్జరీలకు సంప్రదించండి.

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

SPECIALISED SERVICES
- Phacoemulsification & Sutureless Surgery.
- Medical and Surgical treatment of Glaucoma.
- IOL implantation by Micro Incision Surgery.
- Lid and Lachrymal sac surgery.
- Surgical repair of eye injuries.
- Computerised refraction.
- Pediatric Ophathamology.
- DCT & DCR Surgeries
- Laser Treatment for Glaucoma and Cataract.
- Comprehensive OPD Procedure.

డా|| జి.గ్రేస్
సూపరింటెండెంట్,
సోంపేట.

క్యాంటీన్ సదుపాయం కలదు

ప్రతి రోజు ఉదయం గం|| 8-00 ని||ల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా|| శ్రీమతి కె. అనిత గారు
జిల్లా వైద్యఆరోగ్యశాఖాధికారి,
శ్రీకాకుళం.

మీ... శ్రేయోభిలాషి
శ్రీకాకుళం.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

KIMS HOSPITALS™
SRIKAKULAM

మరింత మెరుగైన ఆరోగ్య సంరక్షణ

33 Doctors
300 BEDS
24hr Emergency Service
83749 94400

కిమ్స్ అందించే అత్యుత్తమ వైద్య సేవా రంగాలు
కార్డియాలజీ | ఎమర్జెన్సీ & ట్రామా | జనరల్ సర్జరీ | పీడియాట్రిక్స్ | ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ & క్రిటికల్ కేర్ | ఇ.ఎన్.టి.
గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ | న్యూరాలజీ | ఆర్థోపెడిక్స్ | గైనకాలజీ & అబ్ స్టెట్రిక్స్ | నెఫ్రాలజీ | యూరాలజీ

CLINICAL SPECIALITIES
- Anesthesiology
- Pain & Palliative Care
- Cardiac Sciences
- Interventional Cardiology
- Cardiothoracic & Cardiovascular Surgery
- Critical Care
- Dermatology
- Dental & Maxillofacial Surgery
- Emergency Medicine
- ENT
- General Medicine
- Gastro Sciences
- Medical Gastroenterology
- Surgical Gastroenterology
- General & Laparoscopic Surgery
- Bariatric Surgery
- Tummy tuck, and Abdomino Plasty
- Laser Surgery
- Interventional Pulmonology
- Mother & Child
- Obstetrics
- Gynaecology
- Gynaec Oncology
- Fetal Medicine
- Paediatrics
- Paediatric Cardiology
- Paediatric Nephrology
- Neonatology
- In Vitro Fertilization (IVF)
- Neurological Sciences
- Neurology
- Neurosurgery
- Stroke Unit
- Interventional Neuron Radiology
- Epilepsy Clinic
- Migraine & Headache Clinic
- Spine Surgery (Minimally Invasive Surgery)
- Oncology Sciences
- Medical Oncology
- Surgical Oncology
- Orthopaedic Sciences
- Joint Replacements
- Trauma
- Paediatric Orthopaedics
- Plastic & Reconstructive Surgery
- Physiotheraphy
- Psychiatry (OPD)
- Renal Sciences
- Nephrology
- Urology
- Vascular and Endovascular Surgery
- Wellness Clinic

All Super Specialities Under One Roof

Our Network Hospitals:
Telangana: Secunderabad | Begumpet Kondapur | Gachibowli
Andhra Pradesh: Sheela Nagar,Vizag Seethammadhara, Vizag Srikakulam | Rajahmundry | Ongole | Kurnool Nellore | Anantapur | Guntur
Maharashtra: Nagpur | Nashik | Thane | Sangli
Kerala: Kannur | Kollam
Karnataka: Mahadevapura, Bengaluru Electronic City, Bengaluru

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

డా|| యు. స్వరాజ్యలక్ష్మి
M.B.S.S, D.G.O
సూపరిండెంట్

డా|| కె. బాలక్రిష్ణ
M.D
జనరల్ మెడిసిన్.

డా|| ఐశ్వర్య రాజలక్ష్మి
M.S
జనరల్ సర్జన్.

డా|| యల్. రమేష్ నాయుడు
M.D
చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణులు

డా|| టి. షణ్ముఖరాజు
M.B.B.S

డా|| పి. జ్ఞానేశ్వరి
M.B.B.S

డా|| ఆర్. ఝాన్సీ
B.D.S

మరియు సిబ్బంది సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రం- హరిపురం, మందస మండలం

ఆడపిల్ల ఆరోగ్యంపై ఆహార ప్రభావం

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

కాలం మారింది.. కాలంతో బాటూ మనమూ మారుతున్నాం. మనతో బాటే మన అలవాట్లు... అవసరాలు... ఆహార సౌకర్యాలు అన్నీ మారిపోతున్నాయి. ఫలితంగా ఆరోగ్యపరంగా స్థాయీ వ్యత్యాసాలు అనివార్య మవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు దొరకుతున్నంత వెరైటీ ఫుడ్స్ అప్పట్లో ఉండేవి కావు. చాలా ఇళ్లలోచుదయం మధ్యాహ్నం రాత్రీ ఇలా నాలుగు పూటలా కాస్తంత భోజనం చేసేసి, హాయిగా పనిపాటలు చేసుకునేవారు. ఆ తర్వాత కాలంలో ఉదయం సాయంత్రం టిఫిన్లు అల్పాహారాలు, మధ్యాహ్నం రాత్రి భోజనం తీసుకునేవారు. ఈ విధంగా ఇంట్లో శుచిగా రుచిగా తయారు చేసిన ఆహారం తీసుకున్నంతకాలం ఆరోగ్యంలో సమస్యలు చెప్పదగినంతా ఉండేవి కావు. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది. ఇంటిలో తయారు చేయడం చాలా తక్కువయ్యింది. రెండీమేడ్ ఫుడ్స్ కోసం పరుగులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇంట్లో కూడా అయిదు నిమిషాల్లో తయారయ్యే (ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్) పదార్థాలపై మోజు పెరిగింది! ఫలితంగా.. ఇప్పుడన్నీ కోరి తెచ్చుకున్న కొనుక్కుతెచ్చుకున్న ఆరోగ్య సమస్యలే.... సమగ్ర పౌష్టికాహార లోపం బాలబాలికలు పలువురినీ సమస్యలకు గురిచేస్తున్నప్పటికీ ఆడపిల్ల విషయంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు కొంచెం అధికమనే చెప్పాలి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ స్లమ్ ఏరియాల్లోనూ పెరిగే బాలికల్లో పౌష్టికాహార లోపం కారణంగా రక్తహీనత, ప్రొటీన్ క్యాలరీ మాల్ న్యూట్రిషన్, శారీరక మానసిక ఎదుగుదల లోపాలు, దంతసమస్యలు, రేచీకటి, స్కర్వీ రికెట్స్ వంటి వ్యాధులు నమోదువుతున్నాయి. ఈ వ్యాధుల కారణంగా ఆడపిల్లల్లో ఆలస్యంగా రజస్వల కావడం, రుతుక్రమంలో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఉదయం కార్బోహైడ్రేట్ ఫుడ్స్ (ఇడ్లీ, గారె, రాగి జావ, రోజుకో గుడ్డు, ఓ గ్లాసు పాలు), మధ్యాహ్నం రాత్రి ఆకుకూరలు, పప్పు లేదా మాంసకృత్తులు, నాన్‌వెజ్ కూతరో భోజనం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ వైద్యశాలల్లో ఉచితంగా లభించే ఐరన్ ఫోలిక్ క్యాప్సూల్స్, కాల్షియం టాబ్లెట్స్, ఎఎన్‌డి. విటమిన్ టాబ్లెట్స్ వంటివి వాడటం శ్రేయస్కరం. చిన్నతనంలో ప్రేమ, గారాబం లేదా అజాగ్రత్తలతో ఆహార విషయంలో సమతుల్యత పాటించకపోతే - ఆడపిల్ల జీవితాంతం రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో కాలం వెళ్లదీయాల్సి వస్తుందని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. అందుకే ఆహార నియమాలు, జాగ్రత్తలపై అవగాహన అత్యవసం. ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, ప్లేట్లు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, అవకాశం ఉన్నవారు ఆకుల్లో భోజనం చెయ్యడం ఎప్పుడూ మంచి అలవాట్లే. ఆడపిల్లకు యుక్త వయసు వచ్చే వరకూ రోజుకు 2 వేలు నుండి 2,500 వరకు క్యాలరీల పౌష్టికాహారం అందించవలసి ఉంటుంది. గోధుమ రొట్టె, చపాతీలు, వర అన్నం ఇలా ఏది నచ్చితే అది తీసుకోవచ్చు. పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు వంటి సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకుంటూ... ఇగుర్లు వేపుడు కూరలు వాడకుండా ఉంటే ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది. పచ్చికూరలు తీసుకునేటప్పుడుపైన తొక్క తియ్యడం మరిచిపోకూడదు. ఆడపిల్లకు పదో సంవత్సరం వచ్చే వరకూ ఎంతో కొంత నెయ్యి (రోజుకు రెండు నుండి నాలుగు స్పూన్లు) వాడటం మంచిది. పాలూ పెరుగూ విరివిగా వాడటం ఎప్పుడూ మంచిదే.

తినకూడనివి

ఆడపిల్ల అన్ని వయసుల్లోనూ ముఖ్యంగా పదేళ్లలోపు పిల్లలు కన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం ఆరోగ్యరీత్యా శ్రేష్టం. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, వేపుడు కూరలు నాన్‌వెజ్ ఫ్రై కూరలు పూర్తిగా మానివేయాలి. బిర్యానీలు, ఫ్రైడ్‌రైస్, పలావులు వంటివి, నెలకు ఒక్కట్రెండు సార్లు మినహా అంతకు మించి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా అందరూ చాలా ఇష్టంగా భావించే కూరగాయల జ్యూస్, క్యారెట్ జ్యూస్, పుచ్చకాయ రసం, స్వీట్లు, చాక్లోట్లు, చిప్స్, బిస్కట్లు, ఐస్‌క్రీమ్, పెప్సీ, కోకోకోలా, ఫ్రూటీ వంటి కూల్‌డ్రింక్‌ల వంటివి అనారోగ్యానికి కారణంగా నిలుస్తున్నాయని అనేక కేసుల్లో తేలింది.

తినదగినవి

పరిశుభ్రమైన కూరముక్కలు, క్యారెట్ ముక్కలు, పుచ్చకాయ ముక్కలు, వారానికి రెండుస్లారు కోడిగుడ్డు, అన్నిరకాల పండ్లు విరివిగా ఈసుకోవాలి. చల్లని పానీయాలు కావాలనుకుంటే బిస్లరీ, డైట్‌కోక్, డైట్ పెప్సీలు తీసుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలముక్కలు, అరటిపండ్లు తీసుకోవడంలో మితం పాటించడం అవసరం. ఫ్రెష్‌గా తయారు చేసిన నిమ్మకాయ షర్బత్ శరీరానికి చాలా మంచిది. పంచదారకు బదులుగా తేనె కలిపిన నిమ్మకాయ షర్బత్ పిల్లలకు మంచి ఆరోగ్యాన్నీ, తేజస్సునూ ఇస్తుంది. ప్రతి రోజూ పిల్లలకు బలమైన ఆహారం అంటే సున్నుండలూ, వేరు శనగపప్పు, బెల్లపుపాకం, తెల్లనువ్వులు బెల్లంతో చేసిన చిమ్మిలి వంటివి ఇంట్లో తయారు చేసుకుని తింటే ఆరోగ్య సమస్యలను దూరంగా ఉంచవచ్చు.

ఏ ఆహారం వల్ల ఏ సమస్యలు

తగినంత వ్యాయామం లేకుండా రోజుకు రెండు వేల క్యాలరీలకు మించిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల 16 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికే ఊబకాయం, షుగరు, బిపి వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. వేపుడు కూరలు, నూనెపదార్థాలు స్వీట్లు వంటివి తీసుకోవడం వల్ల 30 సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, డీప్‌ఫ్రైల వల్ల పెద్దపేగులో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రనమాదం ఉంటుంది. అధిక క్యాలరీలు కలిగిన ఆహారం వల్ల మెచ్యూరిటీ ప్రాబ్లమ్స్, రుతుక్రమంలో తేడాలకూ, సంతాన సాఫల్యతాకణ ఉత్పతికీ విఘాతం కలగవచ్చు. చాక్లెట్లు బిస్కట్లు, కూల్‌డ్రింకులు, చిప్స్, పాప్‌కార్న్‌లు తీసుకోవడం వల్ల ఒబెసిటీ, పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజెస్ (పిసిఒ)

రుతుక్రమ సంబంధిత సమస్యలు, పిల్లలు కలగకపోవడంచ సంతాన ఉత్పత్తిలో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. క్యారెట్ జ్యూస్‌లు, కాయగూరలు జ్యూసులు లివర్‌కు సంబంధించిన సమస్యల్ని సృష్టించవచ్చు!

ఆడపిల్ల ఆరోగ్యాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్న నేటి ఆధునిక ఆహార వ్యవహారాల్లో తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల వారి ఆరోరగ్యాన్నే కాకుండా రేపటి తరం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మనం చేజేతులా పాడు చేస్తున్నామని గమనించవలసి ఉంటుంది. అందుకే కచ్చితమైన ఆహార నియమాలు పాటించాలని వైద్య శాస్త్రం పదేపదే చెబుతుంది.

వైద్య వృత్తి వాణిజ్యం కాకూడదు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

డాక్టర్ బి.సి.రాయ్‌ను వైద్యులు ఆదర్శంగా తీసుకుని వైద్య వృత్తిని సేవాదృక్పథం, నిబద్ధత, అంకితభావంతో నిర్వర్తించటానికి కృషి చేయాలి. నాడు రోగి ఆర్థిక పరిస్థితితో సంబంధం లేకుండా రోగాన్ని నయం చేయడంపైనే వైద్యులు దృష్టి సారించేవారు. కానీ నేడు నగదు ఉంటేనే నాడి చూస్తున్నారు. వైద్యం వ్యాపారమైపోయింది. వైద్యుడు-రోగి సంబంధం వాణిజ్య అంశంగా తయారైంది. జీవితంలో ఎంత సంపద ఉన్నా ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతే అన్నీ వృధానే. ఆరోగ్య పరిరక్షణ పట్ల ఆధునిక సమాజంలో చైతన్యం పెరుగుతోంది. అందుకే మనిషి తన దైనందిన జీవితంలో ఆరోగ్య పరిరక్షణకు డబ్బులు ఖర్చు చేసేందుకు, సమయాన్ని వెచ్చించేందుకు పెద్దపీట వేస్తున్నాడు. ఆధునిక టెక్నాలజీ వైద్య రంగం స్వరూపాన్నే సమూలంగా మార్చేసింది. శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్నీ, ప్రతి భాగాన్ని శోధించి రోగానికి కారణా లేమేమిటో ఖచ్చితంగా కనిపెట్టగలిగే యంత్ర పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందువల్ల వైద్యుని పాత్ర కూడా వేగంగా మారిపోయింది. స్పెషలైజేషన్స్ బాగా పెరిగిపోయాయి. మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రులు పెరుగుతున్నాయి. ఆస్పత్రిలో చేరిన రోగి ఆరోగ్యంగా తిరిగి వెళ్లే పరిస్థితులు మెరుగుపడ్డాయి. మరోవైపు కుటుంబ వైద్యులు కనుమరుగవుతున్నారు. రోగికీ, వైద్యునికీ మధ్య అంతరం పెరుగుతోంది. అలాగే వైద్యంలో ఆధునీకరణ ఫలి తాలు, నూ తన ఆవి

ష్కరణలు సా మాన్యులకు అందడంలేదు. ప్రపంచీకరణ విధానాలు వైద్య రంగాన్ని బాగా దెబ్బ తీశాయి. ప్రభుత్వ వైద్యాన్ని పాలకులే నాశనం చేస్తున్నారు. ఈరంగంలో ప్రయివేటీకరణ, కార్పొరేటీకరణ వేగంగా అమలవుతోంది. వైద్య విద్యాభ్యాసం దగ్గర నుండే ఇది ప్రారంభమ వుతోంది. రోగ నివారణా చర్యలకు ప్రభుత్వాలు మంగళం పాడాయి. నివారణ కన్నా చికిత్సకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయి. డబ్బున్నవారికీ, డబ్బులొచ్చే జబ్బులకూ వైద్యం అందుబాటులోకి వచ్చింది. డబ్బులేనోళ్లకూ, డబ్బులు రాని జబ్బులకూ వైద్యం దూరమైపోతోంది. అనేక సమస్యలు కూడా వైద్యరంగాన్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వైద్య రంగంలో అభివృద్ధిని రెండు పార్శ్వాలుగా చూడొచ్చు. మంచి చెడూ రెండూ ఉన్నాయి. వాటిపై సమాజంలో చర్చ జరగాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

కరోనా సమయంలో వైద్యుల వైపు చూసిన ప్రపంచం

ప్రపంచం యావత్తూ వైద్యులవైపు చూస్తోంది. రకరకాలుగా ప్రజల్ని పీడిస్తున్న, కొత్తగా పుట్టుకొస్తున్న వ్యాధుల బారి నుండి తమను రక్షించేది వైద్యులేనని నమ్ముతోంది. సునామిలా ప్రపంచాన్ని చుట్టేసి అతలాకుతలం చేసిన కరోనా బాధితులకు ముందు వరుసలో ఉండి వైద్యసేవలు అందించిన వైద్యులకు శిరస్సు వంచి మోకరిల్లుతోంది. మృత్యు అంచుల్లోకి వెళ్లిన పజలకు తమ చికిత్స ద్వారా పునర్జన్మను ప్రసాదించిన దేవుళ్లుగా కొలుస్తోంది. కరోనా నుండి మానవాళిని రక్షించేందుకు తమ జీవితాలను సైతం ఫణంగా పెట్టిన వారికి చేతులెత్తి మొక్కుతోంది. ఇప్పుడు వచ్చిన సమస్యకు పరిష్కారం చూపేది శాస్త్ర విజ్ఞానం తప్ప మరొకటి కాదని నమ్ముతోంది. కరోనా సమయంలో ప్రపంచం విపత్కర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో వైద్యులు, వైద్యసిబ్బంది సేవలను కొనియాడక తప్పదు. జూలై 1న జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవం సందర్భంగా వారి సేవలను మననం చేసుకోవడం మన కర్తవ్యం

కలుషిత నీటితో అనర్థం

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

భూమి మీద జీవరాశి మనుగడకు అత్యవసరం నీరు. ఈ విశాల విశ్వంలో ఒక్క భూమి మీదే నీరు ఉంది. ఆ నీటి వల్లే సకల జీవకోటి బతుకుతోంది. నీరు లేకపోతే సకల చరాలు నశిస్తాయి. భూమి మీద నీరు మనకు సృష్టిలో దొరికిన వరం. అయితే అమృతం లాంటి వరాన్ని మనం విషంగా మారుస్తున్నాం. మన నదులు, కాలువలు, చెరువులు ఈరోజు మురికి కూపాలుగా మారాయి. హిమాలయాలు కరుగుతున్నాయి. నదులు ఎండుతున్నాయి. చెరువులు, బావులు ఇంకిపోయాయి. భూగర్భ జలాలు అందనంత కిందకి పోతున్నాయి. ఉన్న నీరు కలుషితం అయిపోయింది. పరిశుభ్రం చేయకుండా నీరు తాగే పరిస్థితి లేదు. తాగితే ఎన్ని రకాల జబ్బులు వస్తాయో చెప్పలేము. పరిస్థితి ఇంత తీవ్రంగా ఉంటే ముందే మేలుకోవాలి. తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అందరు ఆశిస్తారు. కానీ జరుగుతున్నది చూస్తే భయం వేస్తోంది. ఆందోళన కలుగుతోంది.

సకల ప్రాణకోటికి జీవనాధారం నీరు. భూమిమీద మూడింట రెండు వంతులు నీరే ఉంది. అందుకే మన భూమిని బ్లూపానెట్ అంటే నీలి గ్రహంగా పిలుస్తారు. భూమిమీద నీటిలో 97 శాతం సముద్రాలలో ఉంది. అది ఉప్పునీరు. నేలమీద బతికే జీవరాశులు - మనుషులు, ఇతర స్తన్య జీవులు, చెట్లూ చేమలు ఇవన్నీ మంచి నీటి ఆధారంగా బతుకుతున్నాయి. ఆ మంచినీరు కేవలం 3 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. అందులో సింహభాగం ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువాలు, హిమాలయాల వంటి మంచు శిఖరాలలో ఉంది. అక్కడ నుంచి ప్రవహించే జీవనదులు, వర్షాలు మనకు ఆధారం. అయితే పర్యావరణంలో వచ్చే మార్పులు, ఉష్ణోగ్రత పెరగటం వలన మంచుకొండలు కరుగుతున్నాయి. దీంతో మంచినీటి నిల్వలు తగ్గటం, సముద్ర మట్టం పెరగటం జరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు. ఇదే కొనసాగితే మంచినీటి కొరత వస్తుంది. అనేక లోతట్టు దేశాలు ముంపుకు గురవుతాయి. మనిషి మనుగడకే ప్రమాదం వస్తుంది. నదులు, కాలువలు, చెరువులు - అవసరమైన నీటిని ఇస్తాయి. మనం తాగే నీరు స్వచ్ఛంగా లేకపోతే అనేక అంటువ్యాధులు వస్తాయి. అందువల్ల నీటి పరిరక్షణకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అవి కలుషితం కాకుండా పరిరక్షించాలి. ముఖ్యంగా మలమూత్రాలు, వ్యర్థ పదార్థాలు శుద్ధి చేయకుండా నదులు, కాలువలలోకి వదలరాదు.

అయితే మన కంటిని మనమే పొడుచుకున్నాం. మన రాజధాని హైదరాబాద్‌తో సహా ఒక్క నగరంలో గాని, పట్టణంలో గాని డ్రెయినేజీ సౌకర్యాలు పూర్తిగా లేవు. ఇక గ్రామాల పరిస్థితి అయితే ఇంకా ఘోరం. ఏ ఒక్క గ్రామంలోనూ మల మూత్రాలు శుద్ధి చేసే వ్యవస్థ లేదు. ఇవన్నీ యథేచ్ఛగా నదులలోకి, కాలువలలోకి వదులుతున్నారు. జీవనా ధారమైన నదులు, కాలువలు మురికి కాలువల్లా మారాయి. భూగర్భ జలాలు కలుషితం అవు తున్నాయి. మంచి నీటి బోరు చుట్టూ 150 అడుగుల మేర ఎక్కడా నీటి వాడకం కాని, మరుగుదొడ్లు కాని ఉండకూడదు. జనాభా పెరుగుదలతో ఆ నియమం పాటించే అవకాశం లేదు. నూటికి 75 శాతం భూగర్భ జలాలు కలుషితం అయిపోయాయి. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాలన్నిటిలోను, పట్టణాలు, గ్రామాల నుంచి వచ్చే వ్యర్థాలను నేరుగా నదుల్లోకి, కాలువలలోకి వదులుతున్నారు. ఇదే నీటిని వాటి దిగువన ఉన్న ప్రజలు తాగేనీరుగా వాడుతున్నారు.

అవగాహనా లోపంతోనే ఆరోగ్యంపై నిర్లక్ష్యం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

1. అవగాహన లోపంతో చిన్న లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వ్యాధుల గురించి సరైన సమాచారం లేకపోవడం.
2. బిజీ లైఫ్ స్టైల్ పని ఒత్తిడి, కుటుంబ బాధ్యతల వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు.
'టైం లేదు" అనే ఓ సామాన్య సమాధానం.
3. భయం లేదా నిరాకరణ పరీక్షలు చేయించుకోవడాన్ని భయపడటం.'నాకేమీ కాలేదు' అని అనుకోవడం.
4. ఆర్థిక ఇబ్బందులు హాస్పిటల్ ఖర్చులు భరించలేక వెనుకడుగు వేయడం.
5. స్వయం చికిత్స / ఇంటర్నెట్ ఆధారపడటం డాక్టర్‌ను సంప్రదించకుండా మందులు వాడటం. గూగుల్‌లో చదివినదానిపై ఆధారపడటం.
6. నమ్మకాలు / మూఢనమ్మకాలు దేశీ చికిత్సలు, మంత్రాలు, పూజలపై ఆధారపడటం. వైద్య సలహాలను విస్మరించడం.

ఆరోగ్య నిర్లక్ష్యం వల్ల వ్యాధులు ఎలా అభివద్ధి చెందుతాయి

1. నిశ్శబ్ద దశ (Silent Stage) లక్షణాలు కనబడవు కానీ లోపల వ్యాధి పెరుగుతుంది.
ఉదాహరణ: హైబీపీ, షుగర్, ఫ్యాటి లివర్ మొదలైనవి.
2. ప్రారంభ దశ (Ignored Symptoms Stage) స్వల్పంగా జ్వరాలు, అలసట, తలనొప్పి వంటివి తక్కువగా పట్టించుకోవడం.
3. వద్ధి దశ (Progressive Stage) లక్షణాలు పెరిగి తీవ్రమవుతాయి.
ఉదా: చిన్న కీళ్ల నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ? ఆస్టియోఆర్థ్రైటిస్‌కు దారి.
4. సంక్లిష్ట దశ (Complication Stage) అవయవ నష్టం

జరుగుతుంది.
ఉదా: షుగర్ నియంత్రణ లేకపోతే ? కిడ్నీలు, కళ్లపై ప్రభావం.
5. అత్యవసర దశ (Emergency Stage) గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, శరీరంలో సోకిన ముప్పు (sepsis) వంటి పరిస్థితులు.
6. అనారోగ్యపు తుది దశ (Terminal Stage) వ్యాధి పూర్తిగా నియంత్రణలోకి రాకపోవడం. కేన్సర్ చివరి దశ, అవయవ వైఫల్యం మొదలైనవి.

ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే వ్యాధులతో పోరాటం తప్పదు

నియమిత ఆరోగ్య పరీక్షలు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, వ్యాయామం, ఒత్తిడి నియంత్రణ వల్ల చాలా వ్యాధులు నివారించవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచుకోవాలి, సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే పట్టుకోవాలి. మీ ఆరోగ్య సమస్యల యొక్క మూలకారణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు తగిన జాగ్రత్తలు, చికిత్సలు తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమైనది. సరైన చర్యలు లేకుండా. మీరు తీవ్రమైన పరిస్థితులకు గురికావచ్చు, వాటిలో షుగర్, హైపర్టెన్షన్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, హార్మోన్ అసమతుల్యతలు, ఆందోళన, డిప్రెషన్ ఉంటాయి.

షుగర్, బి.పి. థైరాయిడ్ సరైన చికిత్స తీసుకోక పోవడం వలన చాలా మంది రోగులకు హార్ట్ఎటాక్, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ, నరాలు వంటి సమస్యలు బారిన పడుతున్నారు. మొదటి దశలోనే షుగర్, బి.పి. థైరాయిడ్లను గుర్తించి సరైన చికిత్స తీసుకోవటం వలన ఈ సమస్యల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని అంతర్జాతీయ మార్గదర్శకాల ప్రకారం డాక్టర్ అన్నెపు శశిధర్ ఇంటర్నేషనల్ డయాబెటీస్ హైపర్ టెన్షన్ థైరాయిడ్ (I.D.H.T) సెంటర్స్ ప్రారంభించిబడినవి. ఈ సెంటర్లో షుగర్, బి.పి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు అత్యాధునిక చికిత్స చేయబడును. ఈ యొక్క సేవలను వినియోగించుకునేందుకు మీకు దగ్గరలో ఉన్న డాక్టర్ శశిధర్ ఆస్పత్రికి వెళ్ళి మీ పేరు నమోదు చేసుకోవలసినదిగా కోరుతున్నాము. లేదా మా హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 9059688646 నంబర్‌కు కాల్ చేయగలరు.

నేను అనేక మంది రోగులను చూశాను, వాళ్లు మొదటి దశలో ఆసుపత్రికి రావడం, సరైన చికిత్స పొందడం పట్ల విముఖత చూపిస్తున్నారు. చివరి దశలో ఉన్నప్పుడు, వారు సరైన చికిత్స కోసం బతిమాలుతారు. ఇది సరైన మార్గం కాదు. వారు ఆరోగ్యకరమైన స్థితిలో ఉండాలంటే, ప్రతిస్పందన డాక్టర్ నియామకాలను, రెగ్యులర్ ఆరోగ్య పరీక్షలను నిర్వహించుకోవాలి.

డాక్టర్ అన్నెపు శశిధర్, ఎమ్‌డి, జనరల్ మెడిసిన్,
షుగర్ వ్యాధి నిపుణులు, శ్రీకాకుళం

కాలేయం కాపాడుకుందాం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

మనిషి శరీరంలో కాలేయం అత్యంత, అతిపెద్ద అవయవం. ఇది ప్రతినిత్యం విధులు నిర్వర్తిస్తూ మన జీవనశైలిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే కాలేయం తను చేయాల్సిన పనులు చేయలేకపోతుందో అప్పుడు మనకు కొన్ని రకాల రోగ లక్షణాలు బయట పడతాయి. కాలేయ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, కాలేయం పూర్తిగా దెబ్బతిని ప్రాణాంతక వ్యాధులు దరి చేరుతాయి.

ఫ్యాటీ లివర్

ముధుమేహం, గుండె జబ్బులతో పాటు మరో సమస్య భారతీయులను కలవర పెడుతుంది. అదే ఫ్యాటీ వివర్. మన దేశంలోని ప్రతి ముగ్గురులో ఒకరు ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఆరోగ్య వంతమైన కాలేయంలోనూ కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఆ అవయవం బరువులో కొవ్వు 5 శాతం వరకే ఉండాలి. లివర్‌లో కొవ్వు శాతం 10కి చేరితే సమస్య తలెత్తుతుంది, నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్న వారికి తొలినాళ్లలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కాని వ్యాధి ముదిరాక లక్షణాలు (పచ్చకామెర్లు, కడుపునొప్పి, కాళ్ళ వాపులు బయటపడతాయి. అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, ఫైబర్ స్కాన్ ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ నిర్ధారించవచ్చు.

మద్యం తీసుకోవడం మరింత ప్రమాదం

చాలా మందిలో ఆల్కాహాల్ తీసుకోవడం వలన ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.కాలేయ ప్రమాదం నాలుగు పధాన దశల్లో జరుగుతుండగా మొదటి దశలో వాపు ఏర్పడడం, ఇందులో లక్షణాలు కనిపించవు. రెండో దశలో ఫైబోసిస్‌కు దారి తీస్తుంది. మూడో దశ లివర్ సిరోసిస్. కాలేయం చేయాల్సిన పనులన్నీ నిలిచిపోతాయి. లివర్ గట్టిపడుతుంది. నాలుగోదశ (చివరి దశ) కాలేయ వైఫల్యం (లివర్ ఫెయిల్యూర్). దీనికి కాలేయం మార్చిడి చేయడం ఒక్కటే పరిష్కార మార్గం. ఈ దేశలోనే కాలేయ కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంది.

వైరల్ హెపటైటిస్ ముందే గుర్తించడం అవసరం

హైపటైటిస్ ఎ, బి, సి, డి లాంటి కాలేయ ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన ఎక్యూట్ మరియు క్రోనిక్ లివర్ డ్యామేజ్ సంభవిస్తుంది. 15 ఏళ్ల క్రితం 30, 40 శాతం ఉన్న హైపటైటిస్ కేసులు, ఇప్పుడు 10 శాతానికి వచ్చాయి. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న మంచి చికిత్సా విధానాల వల్ల, కాలేయ రోగుల్లో 90 శాతం మంది కోలుకుంటున్నారు.

నివారణ

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అనుసరించడం. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు బరువు తగ్గడం. (కనీసం 10శాతం బరువు తగ్గినా – సనుస్య నివారించవచ్చు) వారానికి 120 నిమిషాలు వ్యామామం చేయడం, జంక్‌ఫుడ్, తీపి పదార్థాలు నియంత్రించుకోవడం. హైపటైటిస్ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం. మద్యపానం అలవాటు మానేయడం.

డాక్టర్ దానేటి ధరణీష్ బాబు, ఎమ్‌డి, జనరల్ మెడిసిన్, డిఎం
గ్యాస్ట్రోఎంట్రాలజీ, ధరణి ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం

ఆందోళన కలిగిస్తున్న బ్రెయిన్ స్ట్రోక్

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

పక్షవాతం ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరిగిపోతున్న ఆరోగ్య సమస్య. మన దేశంలో నమోదవుతున్న కేసుల్లో 45 ఏళ్లలోపు వారు 24 శాతం ఉండడం ఆందోళనకర పరిణామం. దీనిని బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ అంటారు. మెదడులోని ఒకచోట రక్తప్రవాహం ఆగిపోయినా, లేదా రక్తం గడ్డకట్టినా ఇది సంభవిస్తుంది. ప్రతి 2 సెకన్లకి ప్రపంచంతో ఒకరు స్ట్రోక్ బారిన పడుతున్నారు. ప్రతి ఆరు సెకన్లకి ఒకరు స్ట్రోక్ వలన మరణిస్తున్నారు.

నిరోధించవచ్చా?

80 శాతం నిరోధించవచ్చు. బిసి, షుగర్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవడం. పొగ తాగడం, మద్యపానం చెయకపోవడం. ఉప్పు తక్కువుగా తినడం, తాజా ఆకు కూరలు, కూరగాయలు తినడం, కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించుకోవడం. అధిక బరువు నియంత్రణ. వ్యాయామం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం.

లక్షణాలు..

హఠాత్తుగా కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిరి, బలహీనత, ప్రవర్తన తేడా, మాట తడబడటం, మింగడంలో ఇబ్బంది. చూపు తగ్గడం, ఒకటి రెండుగా కనిపించడం. తల తిరగడం, నడవలేక పోవడం. విపరీతమైన తలనొప్పి, వాంతులు.

వేగంగా స్పందించాలి

వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించి డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి. పక్షవాతం వచ్చిన 3, 4 గంటల తరువాత మెదడు కణాలు (న్యూరాన్లు) ఆక్సిజన్ అందక చనిపోతాయి. ఆ కణాలు మరలా తయారవ్వడం సాధ్యం కాదు కనుక thrombolysis అనే పద్ధతి ద్వారా సాధ్యమైనంత వరకు మెదడుకు రక్త సరఫరా జరిగేలా చూసి న్యూరాన్ల డ్యామేజ్ తగ్గించవచ్చు. తీవ్రతని బట్టి thrombolysis వేసిన పేషంట్లతో 50 శాతం మంది వెంటనే కాలు, చేయి పనిచేస్తాయి. దీనిపై గ్రామీణ ప్రాంతల్లోని వైద్యులు, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం వలన పక్షవాతానికి గురైన వారు శాశ్వత అంగవైకల్యం బారిన పడకుండా కాపాడవచ్చు.

గురుగుబిల్లి యమునా రాణి, ఎమ్‌డి
జనరల్ మెడిసిన్, డిఎం న్యూరాలజీ, శ్రీకాకుళం

మోకాళ్ల నొప్పిపై నిర్లక్ష్యం వద్దు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం సిటీ

మోకాళ్ల నొప్పిని రోగులు నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని పెయిన్ స్పెషలిస్ట్, శ్రీనివాస పెయిన్ క్లినిక్ వైద్యులు డాక్టర్ హెచ్.వాసుదేవరావు వివరించారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. భుజం, నడుము, మోకాళ్లు అరుగుదల, కేన్సర్, కండరాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, క్రీడల్లో గాయాలు, సయాటికా, అరికాళ్ల మంటలు, జాయింట్, నరాలు, పాదాలు, మైగ్రేన్ వంటి నొప్పులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. నొప్పి పరిస్థితి, వ్యాధి బట్టి చికిత్స ఉంటుందని చెప్పారు. ప్రోలో, ఒజోన్, ప్లాస్మా, స్టెమ్‌సెల్, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ వంటి థెరపీ చికిత్సల ద్వారా నొప్పి నియంత్రణ సాధ్యమని తెలిపారు. దీర్ఘకాలిక నొప్పులు నిర్లక్ష్యం చేయవద్దన్నారు. మూడు నెలల కంటే ఎక్కువ సమయం నొప్పి ఉంటే అంగవైకల్యానికి పరిస్థితులు దారి తీస్తాయన్నారు. థొకాసిక, రుమటాయిడ్, ఆస్టియో, భుజం, తలనొప్పి, కేన్సర్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా వంటి నొప్పులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు వ్యాయామం ఉపయోగ పడుతుందన్నారు. వాకింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయాలని, వైద్యులు సూచన మేరకు చికిత్స తీసుకోవాలన్నారు. నొప్పుల నియంత్రణ, శరీర అవయవాల పనితీరు మెరుగుకు ఫిజికల్ థెరపీ దోహదపడుతుందని తెలిపారు. వ్యాయామ చికిత్స సైతం ఉపయోగపడుతుందన్నారు.

- డాక్టర్ హెచ్.వాసుదేవరావు, పెయిన్ స్పెషలిస్టు,
ఆర్కాయ హెల్త్ సెంటర్, శ్రీకాకుళం

తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయెుద్దు

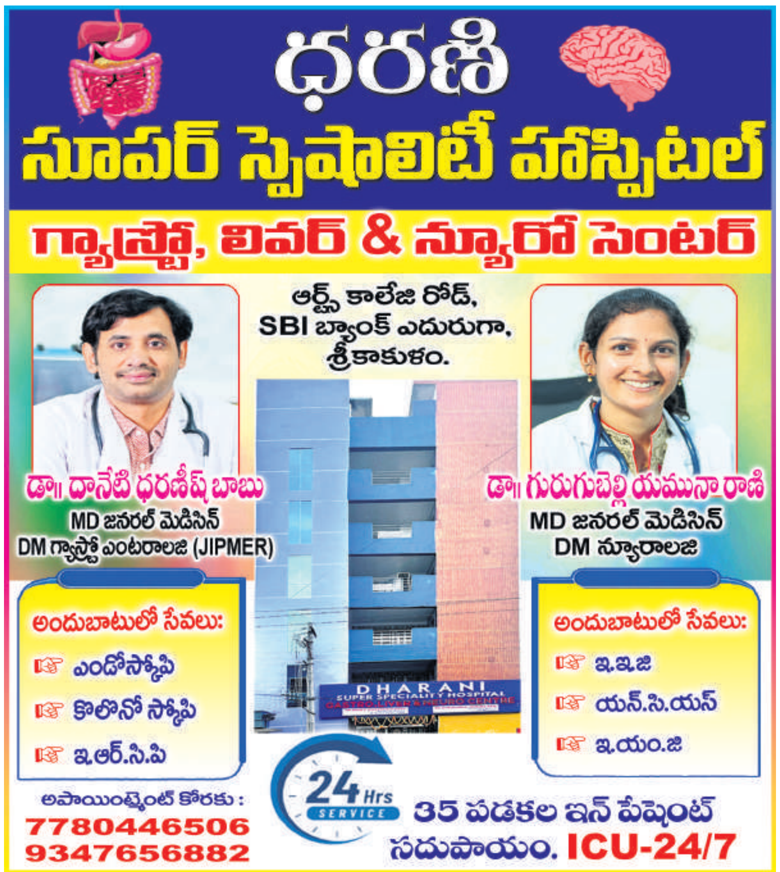
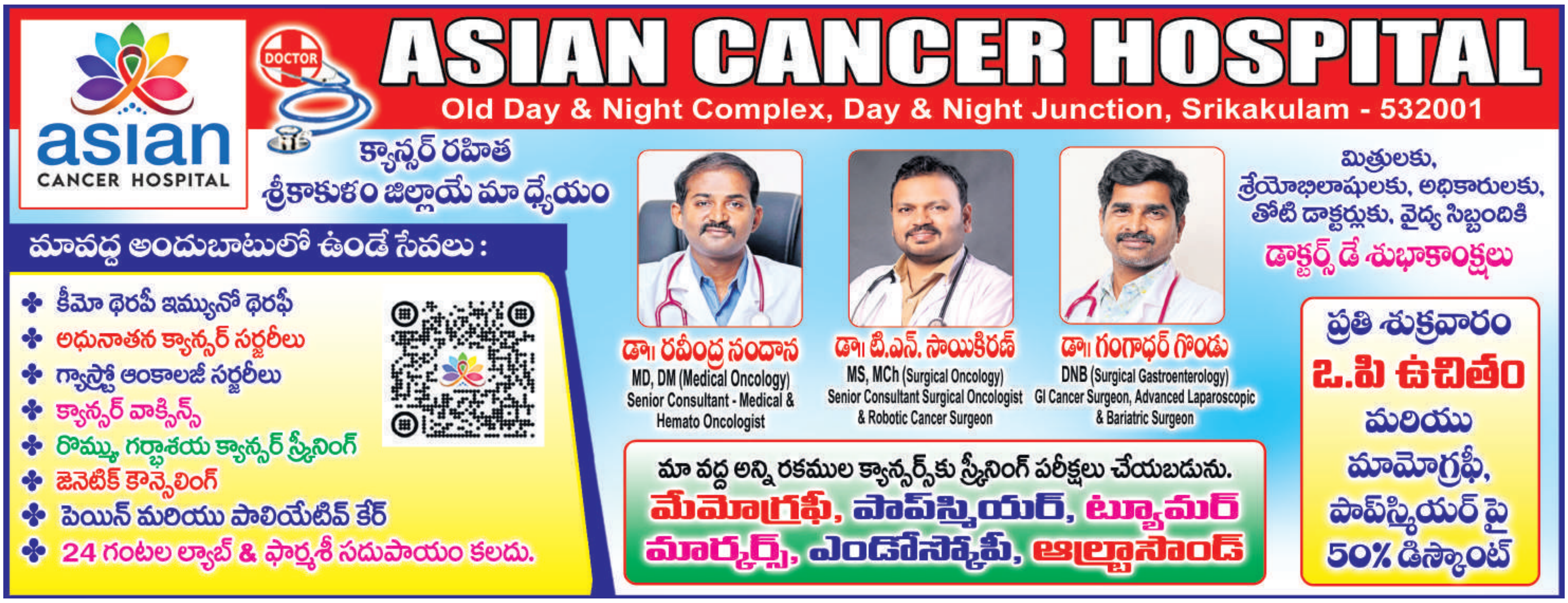
ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం సిటీ

తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని లక్ష్మీ నారాయణ సూపర్ స్పెషాలటీ ఆస్పత్రి ఎండి, న్యూరో సర్జన్ పైల లక్ష్మీనారాయణ అన్నారు. డాక్టర్స్ డే సదర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. చాలా మంది రోగులు తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయటం వలన బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, మెదడువాపు వ్యాధి వంటి వాటికి గురయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా తలనొప్పి అన్ని వయసుల వారిని వెంటాడుతుందన్నారు. ప్రధానంగా సెల్ ఫోన్‌లు ఎక్కువ సేపు చూడడం, ట్యాబ్స్, కంప్యూటర్, ల్యాప్‌ట్యాప్‌లు ఎక్కువ సమయం చూడటం, మంచి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగక పోవటం వంటి వాటి వలన సైతం తలనొప్పి వస్తుందన్నారు. దీంతో పాటు కంటి చూపుపై సైతం ప్రభావం చూపుతుందన్నారు. మొదడులో రక్త ప్రసరణ తగ్గటం, నీరు చేరడం వంటి సమస్యల వలన సైతం నొప్పి

వస్తుందన్నారు. 15 శాతం మంది మైగ్రేన్ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నారని చెప్పారు. మొదడు పోరల్లో రక్త ప్రసరణ అగడం, నీరు చేరటం వలన మొదడువాపు వ్యాధి వస్తుందని అన్నారు. ముందుగా గుర్తిస్తే శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండా చికిత్స తీసుకోవచ్చునన్నారు. మొదడులో కేన్సర్ గడ్డల వలన ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయన్నారు.

డాక్టర్ పైల లక్ష్మీనారాయణ,
న్యూరోసర్జన్, శ్రీకాకుళం

చర్మ, కేశాల సంరక్షణ అవసరం

శ్రీకాకుళం : ప్రస్తుత కాలుష్య పరిస్థితులకు, ఒత్తిడికి చర్మ, కేశాల సంరక్షణ చాలా అవసరం. దీనికి టెంపరరీగా ఇంట్లో, ఇతర పద్ధతులు అంతగా ప్రభావం చూపించవు స్మార్ట్ సిటీల్లో అందరూ మెడికల్ కాస్మోటాలజీ, ప్రొసీడ్ర్స్ ఫాలో అవుతున్నారని తెలిసిందే. అయితే ఇవి మెడ ఫెసియల్స్ (హైడ్రో ఆక్సిజన్ గ్లో సెషన్స్ కెమికల్ ఫీల్స్) (హెయిర్‌కు హెయిర్ సీరం) ప్లేట్ లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ వంటి ట్రీట్ మెంట్ ఉంటాయి. వీటి వల్ల సాధారణంగా ఒక వారం పది రోజులకు చర్మం పొడిబారి మళ్లీ మొదటి దశకే చేరకుండా, శాశ్వతంగా ఉంటుంది. మీ ముఖం కాంతివంతంగా మెరవడం మే మరింత ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం కణాల్లోకి వెళ్లి చర్మాన్ని పునర్జీవింపచేస్తుంది. దాంతో యవ్వనంగా కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

- డాక్టర్ కరణం హారిక,
డెంటల్ సర్జన్ అండ్ మెడికల్ కాస్మోటాలజిస్టు